**Приложение 1**

**Консультация для воспитателей «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»**

Одной из задач, реализуемой педагогическим  коллективом  нашего детского сада в этом учебном году является  оптимизация работы  по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности, привычки здорового образа жизни. В дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительная работа организуется воспитателем, инструктором по физической культуре. Каждый из них выполняет работу в соответствии с должностными обязанностями. Требования к деятельности этих специалистов имеют отличия в зависимости от решаемых задач: общей физической подготовки детей, двигательной реабилитации. Однако педагогическая деятельность каждого направлена на одного ребёнка, поэтому действия их должны быть согласованы между собой.

***Требования к воспитателю:***

1. Знает программу, в соответствии с которой претворяет на практике физическое совершенствование детей (цели, задачи, прогнозируемые результаты).

2. Проводит диагностику физического состояния детей по программе, реализуемой дошкольным учреждением.

3. Знает особенности состояния здоровья воспитанников и планирует занятия физическими упражнениями в соответствии с этими особенностями.

4. Организуя занятия физическими упражнениями с воспитанниками, применяет только методические материалы, рекомендованные органами образования (российскими, городскими, районными) для работы с детьми дошкольного возраста.

5. При проведении физкультурного занятия имеет план занятия, основанный на данных методических материалов.

6. Формирует у детей представления о гигиене и эстетике занятий физическими упражнениями (осанка, образцовый показ физических упражнений, проведение занятия в спортивной одежде и обуви и т.д.).

7. Использует средства физической культуры для воспитания нравственных (морально-волевых) качеств у своих воспитанников.

8. Контролирует физическую нагрузку детей по внешним признакам утомления.

9. Обеспечивает безопасность детей в процессе занятий физическими упражнениями.

10. Оказывает детям первую медицинскую помощь при несчастных случаях.

11. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры между занятиями и на улице).

12. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-массовую работу в группе (физкультурные досуги, физкультурные праздники и т.п.).

13. Создаёт условия в группе для самостоятельной двигательной деятельности детей.

14. Организует самостоятельную двигательную деятельность детей в группе и на прогулке.

15. Информирует родителей об уровне физического состояния их детей и успешности в двигательной деятельности.

      Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Воспитатель сам переодевается в спортивную форму. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребёнка до самого низкого.

Важно, чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программное содержание. При этом его активность на занятии зависит, прежде всего, от возраста детей. Наиболее активная роль принадлежит воспитателю младшей группы. Воспитатель выполняет всё с самого начала занятия: с входом в зал, построения детей в шеренгу и до его окончания: выход из зала спокойным шагом.

В средней, старшей и подготовительных  к школе группах воспитатель  помогает инструктору по физической культуре в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря.

Во время выполнений общеразвивающих упражнений  и  в основных видах движений воспитатель следит за исходным положением и качеством движений, делает по необходимости замечания детям или поощряет тех, которые верно справились с заданием, применяя самые разнообразные приёмы.

Во время подвижных игр воспитатель следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике  и в повседневной жизни детей.

Ежедневные занятия с каждым ребёнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и инструктору по физическому воспитанию осуществлять физическое развитие всех детей.

Инструктор по физической культуре консультирует воспитателей, даёт необходимые советы, оказывает помощь.

Особенно содержательная  совместная  работа  с воспитателем и музыкальным руководителем проводится в ходе подготовки к утренней гимнастике, спортивным праздникам, досугам, развлечениям. Учитывая способности каждого воспитателя необходимо распределить роли для сюрпризных моментов праздника, отработать их, подобрать музыкальное сопровождение, песни, танцы.

Чтобы воспитатель был первым помощником инструктора по физической культуре, с ним надо регулярно взаимодействовать. На консультациях знакомить воспитателей  с планом работы, разрабатывать утреннюю гимнастику, обращать внимание на те умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждать проведенные занятия, учитывать, кому из детей нужна индивидуальная помощь. А на практических занятиях помогать  воспитателям, совершенствовать их навыки и умения.

Постоянная, совместная работа инструктора по физической культуре и воспитателя группы может привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.

 **Приложение 2**

**Консультация для родителей**

**"Особенности физического развития различных возрастных  групп "**

В дошкольном возрасте формируется основа для здоровья и полноценного физического развития ребенка. Без достаточного уровня физической активности невозможно гармоничное его развитие. Физическое воспитание позволяет развивать у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также способствует укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата и организма в целом. О том, в чем особенности физического развития детей дошкольного возраста, какие двигательные навыки должны быть сформированы в этом возрасте, какие двигательные навыки должны быть сформированы в этом возрасте, как заниматься физическим воспитанием с ребенком, рассказано в статье.

**« Физическое развитие детей от 2 до 3 лет »**

Любую маму волнует развитие ее ребенка, ведь недаром говорят: «Что посеешь, то и пожнешь». Эта поговорка может стать девизом для всех родителей, которые воспитывают детей от 2 до 3 лет.

Несмотря на то, что все дети развиваются индивидуально, существует ряд показателей для младшего дошкольного возраста, которые определяют общую картину физического развития ребенка. И это должны знать родители для того, чтобы быть уверенными, что малыш развивается в соответствии с нормой.

Показатели физического развития детей 2 – 3 лет:

Возрастной период от 2 до 3 лет – это наиболее тревожное для родителей время, так как оно характеризуется кризисом, переломным моментом в жизни каждого ребенка. Главное отличие в физическом развитии в данный период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, может действовать по образцу или словесному указанию взрослого.

* ребенок ходит, бегает, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках;
* бросает мяч взрослому и ребенку, может бросать в цель и попадать;
* ловит мяч двумя руками;
* подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает;
* катается на трехколесном велосипеде;
* может делать первые попытки в плавании, катании на лыжах и коньках.

Подвижные игры для детей 2- 3 лет

Подвижная игра – это увлекательная эмоционально насыщенная деятельность ребенка с соблюдением определенных правил.

Трудно переоценить [пользу подвижных игр для малыша](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fshkola7gnomov.ru%252Fparrents%252Feto_interesno%252Frazvivayuschie_zanyatiya%252Fid%252F466&sa=D&ust=1571160610461000). Во время активного движения активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные игры [развивают координацию движений](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fshkola7gnomov.ru%252Fparrents%252Feto_interesno%252Ffizicheskoe_razvitie%252Fid%252F1001&sa=D&ust=1571160610461000), быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность.

В процессе этих игр малыши учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе; у них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу. В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд (до 5 раз), в зависимости от настроения детей и характера двигательных заданий. Общая продолжительность подвижных игр составляет примерно 10—15 мин.

Солнечный зайчик

Возьмите фонарь и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно: «Это солнечный зайчик». Предложите ребенку поймать ладошками «зайчика». Если «зайчик» окажется на полу – его можно ловить ногами.

Скачут побегайчики
Солнечные зайчики,
Мы зовем их – не идут,
Были тут—и нет их тут.
Прыг,прыг по углам,
Были там—и нет их там.
Где же зайчики? Ушли,
Мы нигде их не нашли.

Гуси, гуси

Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».
Дети: «Га, га, га».
Ведущий: «Есть хотите?»
Дети: «Да, да, да».
Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.

Волк и овечки

Дети встают в круг, в середине которого сидит «волк» (выбранный ребенок).

Остальные дети – «овечки» тихонько подходят к «волку», при этом можно предложить детям выполнять различные движения (приседать, хлопать в ладоши и т.п.).

Когда одна из «овечек» дотрагивается до «волка» – он вскакивает и начинает ловить детей. Пойманная «овечка» становится вместо него «волком», и игра продолжается.

Мыши водят хоровод

Дети - «мыши» - водят хоровод, в середине «спит» «кот» (один из детей)

Мыши водят хоровод
На лежанке дремлет кот.
«Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите.
Как проснётся Васька кот
Разобьёт наш хоровод!»

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

Мышки-трусишки

«Кот» (назначенный взрослый) спит на стульчике. Дети – «мышки» - медленно идут у нему, приговаривая слова потешки и выполняя соответствующие движения:

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час.
Раз- два - три- четыре,
Мыши дёрнули за гири.
Вдруг раздался страшный звон:
«Бом- бом- бом- бом!»
Убежали мышки вон!

«Кот» «просыпается» и догоняет «мышей». Детям надо успеть сесть на стульчики.

Птички в гнездышках

Дети – «птички» - встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5—10 см), расположенные на одной стороне комнаты. Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки».

«Птички» спрыгивают или сходят с возвышений, «летают», размахивают «крылышками», приседают, «клюют» «зернышки». По сигналу взрослого: «Дождь пошел!» - птички улетают в свои гнездышки.

День - ночь

Водящий говорит: «День», - все бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Водящий должен заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

Автомобили

Каждый из игроков назначается «автомобилем».

Его «гаражом» может быть стульчик или обруч, лежащий на полу. «Автомобили» «ездят» по комнате «рулят» и стараются не врезаться друг в друга.

Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную дощечку (мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок и т.п. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» - все стараются побыстрее занять свой «домик».

 **« Физическое развитие детей от 3 до 4 лет »**

     Физическое воспитание детей в детском саду предусматривает укрепление и охрану здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у детей двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствование всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной, и др.).
      Маленький ребёнок проявляет большую потребность в движении. С его ростом под воздействием окружающих взрослых быстро расширяется круг доступных движений.
     Ловкость, быстрота, сила, выносливость – вот те двигательные качества, которые необходимо развивать у дошкольников.
Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объём которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Дети обладают различным уровнем прирождённых способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшие возрастные развития.
      Применение простых и разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. С возрастом у ребёнка увеличивается объём двигательных умений. Важно при этом развивать способность овладевать новыми движениями. Порой малыши могут опережать старших, некоторые из них имеют более высокий уровень силы, лучшую прыгучесть.
Особенно это заметно на более простых движениях, которыми дети рано овладевают в беге, прыжках. Важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребенку развивать свои способности, и проявлять их в движениях, соответствующих возможностям ребёнка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли упражнять свои качества, развивать их, не останавливаясь на достигнутом. Направлять их энергию, физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся. Мною была изучена методика проведения подвижных игр, физических упражнений с детьми раннего возраста, подобран перечень игровых заданий с рече – двигательной нагрузкой, физических упражнений и подвижных игр. С детьми раннего возраста проводятся подвижные игры и упражнения имитационного характера. Малышам импонирует эмоциональная вовлеченность в игру взрослого, им передается его эмоциональный настрой. У детей обостряется восприятие, сосредотачивается внимание. Они учатся понимать игровые правила и подчиняться им, действовать в воображаемой ситуации. Малыши начинают управлять собственными движениями. При проведении подвижной игры, воспитатель берет на себя ведущую роль. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру повторяют 2- 3 раза, отмечая положительный настрой детей.
      Физическая культура для детей – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультминутки.
      Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей правильной осанки. А правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его систем. При неправильной осанки особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки лёгких, уменьшается их вентиляция, нарушается правильное дыхание. Всё это приводит к частым заболеваниям дыхательных путей. Занятия утренней гимнастикой подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течении всего дня. Длительность утренней гимнастики для детей младшего возраста не более 5 минут.

       В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую и эмоциональную нагрузку. Используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка *(на внимание, память)* почти всегда бывает  умеренной.

       Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы. Однако физические упражнения не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

Подвижные игры для детей 3 – 4 лет:

«Огуречик»

«Найди свой домик»

«Пузырь»

«Береги предмет»

«Автомобили»

«Винт»

«Шалтай – болтай»

«К куклам в гости»(игра с ходьбой)

«Догоните меня» (игра с ходьбой)

«Позвони в колокольчик» (игра с прыжками)

«Не наступи на линии» (игра с ползанием)

«Будь осторожен» (игра с ползанием)

«Лови мяч»

Зарядка в стихах:

«По дорожке мы шагаем»

«Мы топаем ногами»

«А теперь всем детям встать»

«Покажите мне ладошки»

«Эй, попрыгали на месте»

«Мы на карусели сели»

«Самолеты загудели»

«Тики- так, тики- так»

«Закружились, завертелись»

«Хлоп! Раз, еще раз»

«У нас славная осанка»

«Мельница, мельница мелет муку»

«Тихий-тихий дождик»

«Беленькое облако поднялось над крышей»

«Ручками похлопаем»

      Каждая из подвижных игр, элементов гимнастики и упражнений очень полезны для формирования физических качеств и сенсомоторного развития детей раннего возраста, формирования интереса малышей к занятиям физической культурой.
       Физкультурные занятия - это форма учебных занятий, обязательная в детских дошкольных учреждениях. В каждой возрастной группе решаются определённые программные задачи.
Овладение детьми навыками основных движений: ходьба, бег, прыжки в длину, в высоту, с мест,. метание в цель, вдаль, лазанье. Занятия проводятся, используя гимнастическое оборудование (гимнастические скамейки, лесенки, брёвна, ребристые и гимнастические доски), а также индивидуальные физкультурные пособия (обручи, мячи, мешочки с песком). В физкультурные занятия обязательно включают игровые элементы. В гости приходят куклы, зайцы, мишки, и др. герои, которые хотят посмотреть или которых надо поучить делать то или иное. Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку, это правильное рациональное питание, и использование физических упражнений на воздухе, достаточная трудовая активность, образцовое поведение взрослых.
     Хорошо, если родители отдыхают вместе с детьми, ходят на речку, в лес, на каток, на лыжах. Система охраны здоровья и воспитания детей может успешно реализована только при полном понимании и доверии между родителями, и педагогами.

 **« Физическое развитие детей от 4 до 5 лет »**

         Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

         В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

         Большинство детей, которые не ходят в садик, к 4 годам отказываются от дневного сна. Те, кто ходит в садик, продолжают спать днём, так как привыкают к ежедневному режиму.

                   Особенности физического развития в 4 года

Малыш 4 лет полон энергии. Ему нужно постоянно чем-то заниматься. В 4 года ребёнок умеет:

* Прыгать, бегать и кувыркаться (на полу в помещении, на траве или на песке на улице).
* Стоять на одной ноге (почти 10 секунд), ходить на цыпочках.
* Изображать на бумаге простые геометрические фигуры (круг, прямоугольник, треугольник), людей, животных.
* Уверенно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), аккуратно есть.
* Мыть руки, чистить зубы.
* Самостоятельно одеваться и раздеваться. Помощь родителей требуется только со сложными крючками.
* Лазать по «шведской стенке» вверх и вниз, держаться за канат и висеть на нём. Подниматься по канату ему ещё сложно.
* Строить объекты из 10 и более блоков.
* Кататься на 3-колёсном велосипеде.

             Малыш в 4 года уверенно бегает, редко падает. Играя в «догонялки», он может уворачиваться от рук ловящего его человека. Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно. Чтобы потренировать малыша, можно разложить на асфальте верёвку и предложить ему походить по ней, дальше можно тренироваться на бревне.

       Ребёнок может пробежать около 150 метров, но с такими нагрузками надо быть очень осторожными. Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой малыш, которому 4 года, работать ещё не может.

        В этом возрасте многие дети пытаются сами завязывать шнурки, но у большинства это пока не получается.

**Особенности физического развития в 5 лет**

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

* Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.
* Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.
* Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по - чему-нибудь узкому.
* Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У ребенка получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».
* Легко и долго лазить по «шведской стенке».
* Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

                    Роль родителей в развитии детей 4-5 лет

Если малыш ходит в детский садик, то его развитием в основном занимается воспитательница. В саду ребёнок играет в активные игры, общается со сверстниками, учится лепить из пластилина, рисовать карандашами и красками. Если же малыш не посещает детское дошкольное учреждение, то его развитием и воспитанием обязаны заниматься родители, которые должны учитывать индивидуальные особенности характера и темперамента своего отпрыска.

        Необходимо ежедневно заниматься физическим развитием своего чада – придумывать и играть в подвижные игры, приучать его к зарядке. Зарядка может состоять из комплекса простейших упражнений на разгибание и сгибание конечностей, повороты и приседания. Она не только оказывает положительное влияние на физическое состояние малыша, его иммунную систему, но и приучает к дисциплине и порядку.

        Малыша 4-5 лет необходимо водить на специальные занятия. Для развития физической активности мальчика можно записать в спортивную секцию, а девочку водить на танцевальные занятия.

         Родители должны способствовать развитию социальной активности своего чада. Ребёнок должен регулярно видеть других детей, общаться с ними, играться в парках, на детских площадках. Дома необходимо читать с малышом сказки, обсуждать их, а также заниматься рисованием и лепкой из пластилина, глины или теста. Эти занятия укрепят мышцы ладони и понемногу подготовят руку к письму. Стоит заниматься и играми, направленными на развитие мелкой моторики – сбор различных конструкторов, пазлов.

        Ребёнок должен помогать маме и папе в домашних делах. К 4 годам у него уже должны быть свои обязанности: убирать игрушки, вытирать пыль, собирать посуду со стола.

         К 4-5 годам у детей четко формируются преимущественные виды деятельности. Родители могут понаблюдать за своим чадом, выявить его таланты, чтобы как можно раньше начать развивать их. В соответствии с его талантами и интересами, ребёнка можно записать в кружки (рисования, лепки, гимнастики, плавания, лёгкой атлетики и т.п.).

В воспитании детей важным является психологический климат в семье.          Отсутствие громких криков и ссор между родителями, резкого тона по отношению к малышу, создают благоприятную атмосферу как для физического, так и для психоэмоционального развития малыша.

Ребёнку 5-го года жизни важно чувствовать свой успех, поэтому мама и папа должны поощрять его достижения. Если у него что-то не получается, малыша необходимо подбадривать, верить в него. Если часто делать замечания и постоянно одёргивать ребёнка, у него может пропасть всё желание стараться и достигать успеха.

Стоит отметить: чем сознательнее родители относятся к воспитанию малыша, тем успешнее он развивается.

 « Физическое развитие детей от 5 до 6 лет »

     Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

      Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях.

      Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

      Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок

овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь

можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить

пластилином, глиной, рисовать и т. д.

     Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких

примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических

нагрузок.

     Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого

человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на

сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале

увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

     По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические

нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

     У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энерго-затраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма

обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность

пищи полностью соответствует расходу энергии.

Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника. К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может развиться у детей с избыточной массой тела.

    Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей разговаривать, не напрягая голосовые связки.

     У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного

управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие  на внимание, память, мышление.

     Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей.

      « Физическое развитие детей от 6 до 7 лет »

 Каким должно быть физическое развитие ребенка в возрасте 6-7 лет? на что обращать внимание и как понять, что ребенок достаточно развит и подготовлен к занятиям в школе?

Возможности физического развития:

К концу шестого года жизни

Пробежать ребенок уже может и двести, и триста метров, причем довольно быстро. Появляется большая ловкость, сноровка, причем бегать он может уже не только по ровной поверхности, но и ловко обегая холмики и перескакивая через ямки и канавки.

     Движения становятся более уверенными и скоординированными. В этом смысле ребенок уже почти не отличается от взрослого. Он с закрытыми глазами легко может прикоснуться к своему уху, носу. Ловко ловит мяч и так же ловко может бросить его в цель.

     Заметно лучше становится чувство равновесия: ребенок спокойно проходит по узкой скамейке, бревну, доске.

     Дети этого возраста становятся увереннее в прыжках. На лестнице могут перепрыгивать через ступеньку, а на ровной площадке даже через несколько предметов. Начинают постигать «науку» использования скакалки, что очень важно, так как это развивает систему согласованных действий всего тела. Дети могут прыгать на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики».

   По шведской стенке ребенок может лазать часами и не устанет при этом от этого занятия. Ребенок способен немного подняться по канату, что указывает на то, что руки его становятся сильнее. Но отжаться от пола малыш еще не сможет.

   К концу седьмого года жизни: ребенок уже хорошо может выполнять различные виды ходьбы и бега, может пользоваться ими в различных ситуациях, он довольно вынослив, может долгое время бежать, что называется, «сломя голову», немного передохнуть и вновь продолжить неугомонный бег.

      Ребенок становится еще более ловким и метким, может играть в различные игры с мячом, ловко с ним управляясь, может попасть мячом в цель с 4-5 метров, метать в движущуюся цель, действовать левой и правой рукой.

     Дети могут сохранять правильную осанку.

К семи годам ребенок может играть в такие спортивные игры, как бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис

Ребенок может плавать и ходить на лыжах на длительные расстояния.

       Физическое развитие ребенка неуклонно совершенствуется. Дети становятся все более выносливыми, ловкими, сильными. Они могут играть в различные командные игры, осваивать различные виды спорта. Все это говорит о том, что ребенок готовится к школьному обучению и физически в том числе.

 **Приложение 3**

**Анкета для родителей**

**«Физическое развитие Вашего ребёнка»**

Цель:

* определение степени взаимоотношений детей и родителей;
* натолкнуть родителей на размышление о том, что такое физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении, какова её роль в жизни и развитии ребёнка;
* определение места физической культуры и спорта в семьях воспитанников, определение двигательной активности детей вне дошкольного учреждения, а так же во время пребывания на свежем воздухе;
* выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации разных форм физического воспитания детей в домашних условиях.

        Уважаемые родители с целью повышения качества работы по образовательной области «Физическое развитие» просим Вас ответить на следующие вопросы:

        1. Каковы Ваши основные источники информации о физическом воспитании детей и приобщении их к здоровому образу жизни:

        а) советы родственников;

        б) советы друзей и знакомых;

        в) рекомендации воспитателей и специалистов дошкольного образовательного учреждения;

        г) передачи по телевидению;

        д) личный опыт.

        2. Знаете ли Вы, как Ваш ребёнок приобщается к здоровому образу жизни в условиях детского сада:

        а) да;

        б) частично;

        в) не знаю.

        3. Как Вы оцениваете организацию следующих направлений в детском саду (в соответствующей графе необходимо поставить любой знак):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | отлично | хорошо | удовлетворительно | не знаю о данном направлении |
| соблюдение режима |  |  |  |  |
| питание |  |  |  |  |
| формирование культурно-гигиенических навыков |  |  |  |  |
| закаливание |  |  |  |  |
| организация двигательного режима (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на улице) |  |  |  |  |

        4. Какие моменты в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни в условиях детского сада Вас не устраивают? Ваши предложения и замечания.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

        5. Какие трудности Вы испытываете в приобщении ребёнка к здоровому образу жизни:

        а) организация режима дня;

        б) организация питания;

        в) формирование культурно-гигиенических навыков;

        г) организация совместно с ребёнком двигательной деятельности;

        д) другое (указать): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

        6. В какие подвижные игры любит играть Ваш ребёнок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

        7. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:

        а) занимаюсь с ребёнком утренней гимнастикой;

        б) вместе играем в подвижные игры;

        в) другое (указать):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

        8. Уделяете ли Вы внимание профилактике нарушений позвоночника и плоскостопия? Как?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

        9. Как часто Вы занимаетесь физическим воспитанием своего ребёнка:

        а) систематически;

        б) в выходные дни;

        в) во время отпуска;

        г) не занимаюсь;

        д) затрудняюсь ответить.

        10. Что мешает Вам активно заниматься физическим воспитанием ребёнка:

        а) дефицит свободного времени;

        б) недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей;

        в) другая причина (указать): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

        11. Беседуете ли Вы с ребёнком о пользе занятий физическими упражнениями:

        а) да;

        б) нет;

        в) иногда.

        12. Какие физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеются для Вашего ребёнка дома?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

        13. С каким физкультурным инвентарём чаще всего занимается Ваш ребёнок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

        14. Как Вы закаливаете своего ребёнка в домашних условиях:

        а) облегченная форма одежды на прогулке;

        б) босохождение;

        в) обливание ног прохладной водой;

        г) полоскание горла водой комнатной температуры;

        д) прогулка в любую погоду;

        е) другое (указать): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

        15. Что способствует формированию у Вашего ребёнка культурно-гигиенических навыков:

        а) личный пример;

        б) беседы;

        в) объяснения;

        г) другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

        16. Соблюдает ли Ваш ребёнок режим дня:

        а) да;

        б) нет;

        в) не всегда;

        г) режим дня придуман для детского сада.

        17. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за участие!**

 **Приложение 4**

**Консультация для воспитателей: « Специальный подход в развитии двигательной активности к физически ослабленным детям»**

     У большинства ослабленных и часто болеющих детей наблюдаются сочетания различных отклонений в состоянии здоровья. Чаще всего наблюдаются такие сочетания, как нарушения опорно – двигательного аппарата, повторные простудные заболевания, нарушения функций сердечно – сосудистой системы и заболевания носоглотки и др. Поэтому так же, как и при проведении закаливания, необходим тщательный отбор  средств и методов физической культуры  на организованных занятиях при участии врача дошкольного учреждения или специалиста по лечебной физкультуре.

    Ослабленные дети нуждаются не столько в снижении общего объёма физической нагрузки, хотя на определённый период это ограничение необходимо, сколько в обеспечении комплекса медико – педагогических условий, в которых осуществляется их двигательная деятельность. Эти условия должны способствовать постепенному повышению активности детей,  увеличению интенсивности характера их деятельности, обеспечивающей совершенствование выносливости и тренированности организма. Создание нужных условий должно одновременно способствовать определению и реализации для каждого ребёнка своей индивидуальной "зоны ближнего развития".

Нередко дети с ослабленным здоровьем в силу относительно низких двигательных возможностей сами отдают предпочтение играм, связанными с однообразной позой, с малоподвижной деятельностью. Они не могут без помощи взрослого организовать самостоятельную игру или включиться в группу играющих сверстников, не проявляют желание  участвовать в коллективных играх. К сожалению,  это не всегда настораживает педагога. Напротив, педагог нередко стремиться не обособленно ограничить  их и без того низкую потребность в движениях, при этом дальнейшее двигательное развитие ребёнка происходит замедленными темпами.

      По данным исследований, примерно 50 %  ослабленных детей имели сниженную двигательную активность (на 20 – 30%  по сравнению с большинством детей). Как правило, у них же отмечалось существенное отставание в двигательном развитии, и прежде всего это проявлялось при выполнении упражнений, требующих умения координировать движения, и в упражнениях на развитие скоростно – силовых качеств. Подобные примеры свидетельствуют о том, что дети, имеющие даже незначительные функциональные отклонения в состоянии здоровья, чаще всего характеризуются отставанием в двигательном развитии. Однако и такие, подчас незначительные отклонения в состоянии здоровья, которые чаще всего носят обратимый характер (гипертрофия миндалин 1 степени, остаточные явления рахита, уплощённая стопа и др.), не должны быть причиной освобождения ребёнка от занятий физической культурой. Дети нуждаются в полноценном физическом воспитании. Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей, если оно правильно организовано и педагог учитывает все обстоятельства, связанные с их здоровьем, способствует не только устранению имеющихся у них отклонений в развитии двигательных умений, но и улучшению их психофизического статуса.

       Первый этап организации двигательного режима для ослабленных и часто болеющих детей должен включать все не противопоказанные  им виды двигательной деятельности, однако содержание её должно быть щадящим. В этот период вводятся ограничения физических упражнений, связанных с интенсивной мышечной деятельностью и физическими усилиями. Это относится к таким упражнениям, как бег, прыжки, подвижные игры с высокой интенсивностью  движений, игры – соревнования (игры – эстафеты); исключаются упражнения, выполняемые в ускоренном темпе, и упражнения,  связанные преимущественно со статическими нагрузками. При выполнении детьми обычных упражнений, не требующих большого напряжения сил, темп и частота их повторений должны быть умеренными.

       Подобные назначения делаются врачом индивидуально после тщательного медицинского обследования ребёнка.  На основании  анализа данных комплексного обследования детям рекомендуется определённое, наиболее адекватное для них содержание занятий по  физической культурой, включающее эффективное в оздоровительном отношении сочетания упражнений.

Организуя занятия по физической культуре с детьми, имеющими некоторые ограничения по  состоянию здоровья, целесообразно прежде всего широкое использование различных общеразвивающих упражнений, активизирующих разные группы мышц и улучшающих кровоснабжение внутренних органов. Особая роль в этом принадлежит упражнениям,  направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно – двигательного аппарата. Для тренировки дыхания наиболее полезны доступные детям естественные движения – дозированная ходьба и бег умеренной и малой интенсивности. Для правильного выполнения дыхательных упражнений большое значение имеет исходное положение рук:  положение "руки на поясе" способствует созданию благоприятных условий для вентиляции лёгких. Положение и движение рук на уровне головы  и выше активизирует дыхательные функции мышц нижней части грудной клетки и диафрагмы. Укрепление дыхательной мускулатуры достигается также использованием упражнений,  направленных на развитие мышц плечевого пояса.Положение рук "вверх", "вперёд", отведение их назад, вращение руками с разной амплитудой в замедленном темпе или вращение руками из разных исходных положений также способствует укреплению мышц плечевого пояса и дыхательной мускулатуры. Сходные функции выполняют  упражнения для мышц туловища,  живота и нижних конечностей:  сгибание и разгибание ног,  маховые движения ногами, разнообразные движения туловища – наклоны в стороны, вперёд, лёгкое сгибание назад, вращательные движения туловищем. Значительное  повышение внутрибрюшного давления, которое наблюдается при напряжении мышц живота, вызывают ответную реакцию со стороны диафрагмы – это один из путей повышения её тонуса, что способствует полноценному дыханию и нормальному газообразованию. Укрепление мышц туловища, живота, ног можно усилить за счет использования гимнастического оборудования и различных предметов – гимнастических палок, обручей, мячей.

Помимо физкультурного оборудования и специальных предметов на занятиях с часто болеющими, ослабленными детьми целесообразно использовать разные по назначению тренажёры. Один из них – "бегущая дорожка" – массажёр, приспособленный по размеру к росту дошкольника. Этот тренажёр позволяет детям и побегать, и походить в пределах  заданного отрезка времени. Такие упражнения способствуют раздражению рефлексогенных зон стопы, предупреждая тем самым обострение заболеваний верхних дыхательных путей.

    Индивидуальную работу по физической культуре с ослабленными детьми лучше проводить в игровой форме: детям предлагаются игровые упражнения, например, "космонавты готовятся к полёту", "туристы в походе";  воспитатель может включить игровой момент и при использовании тренажера "колибри" и диска "здоровье".

     Для детей, у которых выявлены функциональные изменения в сердце, нагрузка ограничивается и любые её изменения согласовываются с врачом; для них неприемлемы упражнения статического характера.

    Наиболее удобное время для проведения индивидуальной работы – утренняя прогулка, во время которой можно организовать детей в небольшие группы и провести с ними (дифференцированно) подвижные игры.

     Игры на воздухе в большей мере, чем в помещении, способствуют тренировке носового дыхания, улучшению аэрации разных отделов лёгких, углублению выдоха, улучшению функции дыхания в целом. С этой же целью целесообразно предложить детям такие игры, как: "Филин", "Подуй на шарик", "Лети, пёрышко" и др.

    Для тренировки мышц брюшного пресса и грудной клетки полезны упражнения, создающие "мышечный корсет", а так же упражнения для связочно – мышечного аппарата голени и стопы. Физические упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки, включают ходьбу с высоко поднятыми руками; поочерёдное выбрасывание рук вперёд "бокс"; наклоны корпуса вправо–влево; поочерёдное поднимание ног вверх, лёжа на спине (прямых и со сгибанием в тазобедренном суставе), – имитация езды на велосипеде, имитация ходьбы; одновременное сгибание правой руки в локтевом суставе и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах, затем наоборот. Хорошим упражнением для улучшения осанки является поза "кошка притаилась" – прогибание и выгибание корпуса осуществляется стоя на четвереньках.

     Важная роль в работе с часто болеющими и ослабленными детьми принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово–  и  лимфообращение. Это приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, бег по пересечённой местности. Эффект от подобных упражнений равноценен физиологическому действию тёплых ножных ванн;  их целесообразно включить в начало занятий физической культурой.

Использование физических упражнений, направленных на улучшение функций верхних дыхательных путей, рекомендуется во всех принятых в дошкольных учреждениях формах работы по физическому воспитанию. Лучше всего  эти упражнения проводить в утренние часы. Четкое выполнение основополагающих рекомендаций к организации двигательной деятельности часто  болеющих и физически ослабленных детей, безусловно, послужит укреплению их здоровья и коррекции имеющихся отклонений со стороны определённых функциональных систем организма. Однако этот процесс может быть значительно более эффективным, если осуществлять его в условиях рациональной организации других видов деятельности и полноценного отдыха детей.

 **Приложение 5**

**Спортивное развлечение "День здоровья"**

**Цель:**создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

**Задачи:**

Образовательные: активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

Развивающие: развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

**Оборудование:**фонограмма музыки для конкурсов, мячи, кегли, обручи,  2 гимнастические скамейки, 2 корзины, 2 эстафетные палочки, 2 маленькие корзинки, муляжи овощи и фрукты, дуги 4 шт.

**Ход мероприятия:**

Под музыку дети входят в зал, строятся.

**Ведущая:**Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно, Только надо знать,

Как здоровым стать?

**Ведущая: Как*здоровым стать?***

***Что такое здоровье?***

(Ответы детей)

**Ведущая:**Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи. Вы правы, быть здоровым -это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. (ответы детей)

**Ведущая:**Да, правильно, молодцы! А кто из вас, ребята, знает, что закаляться помогает, и полезно нам всегда? (ответы детей)

***Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!***

Приучай себя к порядку, Делай по утрам зарядку. Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну – ка, стройся на зарядку!

***Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику под музыку***

***«Летка-Генка»***

**Ведущая:**

Спорт, ребята, очень нужен Мы со спортом крепко дружим.

Спорт-помощник, спорт-здоровье, Спорт-игра, физкульт-ура! (все)

**Ведущая:**А сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! (дети разделились на две команды).

Я предлагаю название команд: Команда **«Сказка»**и команда **«Фантазёры»**

Команды строятся в две колонны. Выбираются капитаны команд и начинаются эстафеты.

***1эстафета: «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».***

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

***2 эстафета. «Попади в цель».***

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

1. ***Эстафета «Передача эстафетной палочки»***

Дети по одному пробегают «змейкой» между кеглями до ориентира, и по прямой возвращаются к своей команде, передают палочку следующему и т.д. Кто быстрее и правильнее выполнит задачу, тот победит.

**Ведущий :**Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями! Это все потому, что дружите со спортом.

 Пусть стать чемпионом, Борьбой закаленным, Задача совсем не проста. Но стать надо ловким, Набраться сноровки, Здоровым и сильным Стать - красота!

**Ведущая:**

А сейчас, давайте поиграем в игру «Да и нет».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

Вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать

«ДА», если не полезная – «НЕТ»

***Игра «Да и нет»***

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зеленый иногда Нам полезен, дети?

В луже грязная вода Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда. Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда… Это нам полезно?

Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

Грязных ягод иногда Съесть полезно, детки? Овощей растет гряда Овощи полезны?

Сок, компот иногда Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет Это вредно дети?

Лишь полезная еда На столе у нас всегда! А раз полезная еда – Будем мы здоровы?

**Ведущая**: Продолжаем наши соревнования!

1. ***Эстафета: «Передай мяч»***

Дети выстраиваются в две колонны и передают мяч между ног, последний участник команды, получив мячик, встает вперед.

***5 эстафета. «Хождение змейкой между предметами» (палкой вести кольцо по полу)***

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между колпачками с палкой в руке , при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

***Проводится игра «Горячий мяч»***

**Ведущая:**Как мы уже говорили, что здоровье — это не только спорт, поэтому в следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными. Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу

топайте. Начинаем конкурс!

* садиться за стол с немытыми руками.
* есть быстро, торопливо.
* обязательно есть овощи и фрукты.
* после еды полоскать рот.
* за столом болтать, махать руками.
* тщательно пережевывать пищу.
* кушать только сладости.
* надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
* перед едой надо всегда мыть руки.
* пищу нужно глотать не жуя.
* надо всегда облизывать тарелки после еды.
* когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

**Ведущая:**Для вас, ребята, у меня есть еще одно задание: все вы любите отгадывать загадки. Отгадаете?

1.Гладко, душисто, моет чисто. Нужно, чтоб у каждого было.

Что, ребята? (мыло)

 2. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (расческа)

3. Лег в карман и караулю Рёву, плаксу и грязнулю, Им утру потоки слез, Не забуду и про нос. (носовой платок)

4. Костяная спинка,

 На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь впитала. (зубная щетка)

**Ведущая:**Мы с вами отгадали загадки. Молодцы! А как одним словом назвать, о чем были наши загадки? Правильно, предметы личной гигиены. Дорогие ребята, теперь вы понимаете, что такое здоровье?

И что надо делать, чтобы быть здоровыми?

1. Делать утром зарядку обязательно. 2.Мыть руки перед едой.

1. Закаляться.
2. Чистить зубы утром и вечером перед сном.
3. Заниматься физкультурой и спортом.

Я надеюсь, что вы всегда будете соблюдать эти правила.

**Ведущая:**Молодцы, ребята! И команда «Сказка» и команда «Фантазёры» очень здорово постарались, вы были ловкими, быстрыми и дружными. Мы вас награждаем вот такими грамотами!

Вот и закончился наш веселый праздник «День здоровья»! Я желаю вам быть всегда здоровыми, послушными на радость вашим мамам и папам. Будьте здоровы!

 **Приложение 6**

**Консультация для родителей "Если ваш ребенок часто болеет"**

**Часто** **болеющие** **дети** (**ЧБД**) – **дети**, переносящие острые респираторные инфекции **чаще**, чем условно здоровые **дети** (т. е. более 4-6 раз за год). Понятие «**часто** **болеющие** **дети**» не является диагнозом и самостоятельной нозологической формой: за ним могут скрываться различные заболевания респираторной системы (ринит, назофарингит, синусит, ларинготрахеит, бронхит и др.).

  Дети подрастают, идут в детский сад, и мамы хватаются за голову: малыш просто не вылезает из простуд и постоянно «цепляет» вирусы. В этих напастях родители, конечно, винят недосмотр воспитателей и плохие условия в группе. Но на самом деле такая болезненность, по уверениям педиатров, – норма для организованных детских учреждений. Даже если ребенок не относится к часто болеющим детям с нарушенным иммунитетом, за год, согласно статистике, он болеет ОРВИ и гриппом 3–5 раз.

       Также, когда ребенок начинает посещать дошкольное учреждение, на почве нервного напряжения ослабевает иммунная система. Ведь детский сад – это нагрузка на нервную систему ребенка. И в результате от постоянного перевозбуждения организм ребенка включает защитный механизм, и ребенок заболевает. Этот эффект можно свети к минимуму. Для этого время посещения детского сада надо увеличивать постепенно. Или есть другой вариант: делайте поначалу ребенку выходной в середине недели.

       Как же вырваться из этого замкнутого круга? Ведь такое может длиться очень долго, не только пару месяцев, но и год, и даже два. Нужно сделать так, чтобы ребенку было «невыгодно» болеть. То есть, исключить все блага болезней. «Больным деткам нельзя смотреть мультики», «Больным детям нельзя скакать сайгаком по квартире», - ну и дальше по списку. Ребенку должно быть болеть скучно.

**Надежная оборона**

      От чего же зависит крепкий иммунитет малыша? Во-первых, от его образа жизни, до того, как его отправили в детский сад. Ему на пользу пойдут прогулки в любую погоду, физические упражнения и закаливание. Во-вторых, от качественного питания. Энергию и силы он получает от продуктов, богатых витаминами и микроэлементами. В-третьих, от тренировки его иммунитета. Если вы старались оберегать его от общения с другими детьми, то готовьтесь – именно в садовском коллективе защитным силам его организма придется пройти настоящую «проверку боем». Хотя, будет ли он болеть, зависит не только от иммунитета, но и от профилактики, правильного поведения в обществе других детей и оперативной скорой помощи при первых признаках недуга.

**Максимальная подготовка**

        Укреплением защитной системы организма ребенка следует заняться заранее. Меню малыша нужно обогатить продуктами с большим содержанием витамина С. В холодное время года большую ценность имеют свежие фруктовые и овощные салаты. Капуста, морковь, свекла и кусочек яблока с сельдереем – это не только вкусно, но и полезно. Для того чтобы все полезные вещества усваивались, поите ребенка йогуртами и кефиром с живыми бактериями. Они помогут формированию в его кишечнике здоровой микрофлоры. Перед выходом из дома стоит смазывать его носовые пазухи «оксолиновой мазью», которая станет барьером для вирусов. Малыша следует правильно одевать. Для активно двигающихся на прогулке дошкольников достаточно трех слоев одежды, иначе они могут вспотеть. А вот к ножкам стоит отнестись придирчиво. Пусть у него будет теплая, удобная и непромокаемая обувь.

**Защищаемся от микробов**

        Если кто-то привел в сад ребенка с признаками болезни, то риск подхватить инфекцию возрастает. А значит, нужна защита от микробов. Для этой цели подойдет чеснок. Проделайте дырочки в пластиковой коробочке от шоколадного яйца, спрячьте туда чеснок и повесьте его на шею малышу. Фитонциды, содержащиеся в чесноке, убивают микробов. Если он не захочет носить это украшение, то просто положите зубчик чеснока в его нагрудный карман. А во время сна его будет оберегать арома-подушечка, которая должна находиться рядом с кроваткой.

**После возвращения домой.**

      После прихода ребенка из детского сада хорошенько просушите его обувь, одежду и варежки. Пусть он вымоет руки с мылом и выпьет теплый чай. Если вы подозреваете, что он приболел (вялый, появились сопли или першит в горле, то действуйте незамедлительно. Если у него нет температуры, попарьте ему ножки, уложите в постель и приготовьте ему ароматный малиновый или липовый чай. Хорошенько проветрите детскую, а затем включите увлажнитель воздуха или просто застелите батарею мокрым полотенцем. Ночью нужно проверять – не мокрый ли он. Если ребенок вспотел, то его нужно переодеть и сменить постельное белье. Если утром недомогание не прошло, то ему будет лучше посидеть дома. И не стоит рассчитывать на авось. Сейчас его иммунитет ослаблен, и есть вероятность, что потом может начаться осложнение. Если ваши вечерние меры профилактики были успешны, и утром он встал энергичным и здоровым, то отправьте его в сад. Ведь там его ждут друзья и новые впечатления!

 **Приложение 7**

**Консультация для воспитателей: «Спортивный уголок в группе»**

Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Двигательная активность ребенка часто обусловлена предложенным ему двигательным режимом, который состоит из организованной и самостоятельной деятельности. При разработке рационального двигательного режима в детском саду важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть, чтобы она соответствовала их двигательному опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям детского организма. Поэтому педагог должен позаботиться об организации двигательной активности детей, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

**Консультация для воспитателей:  «Как оборудовать физкультурный уголок в группе, согласно ФГОС  ДО»**

Исходя из требований ФГОС, отличительной чертой в комплектации физкультурного уголка должно являться:

* содержательная насыщенность, необходимые и достаточные материалы для всех видов детской деятельности;
* гибкость игрового пространства, полифункциональность среды и игровых материалов (наличие предметов-заместителей) ;
* вариативность наличие материалов и оборудования, для свободного выбора детей;
* периодическая сменяемость игрового материала, доступность игровых материалов, возможность использовать все элементы среды.

**Цель физкультурного уголка:** обеспечение и регулирование уровня двигательной активности детей в режиме дня.

**Задачи физкультурного уголка:**

* приобретение двигательного опыта и физических качеств: координации и гибкости;
* правильное формирование опорно-двигательной системы организма;
* развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
* закрепление навыка выполнения основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) ;
* формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
* овладение подвижными играми с правилами;
* становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**Задача воспитателя:**

1. Создать разнообразную физкультурно-игровую среду, направленную на оптимизацию двигательной активности.
2. Обогатить детей элементарными знаниями о многообразии подвижных игр и физических упражнений.
3. Развивать двигательные качества и способности (быстрота, ловкость, координация, гибкость, выразительность движений.
4. Поощрять двигательное творчество детей.
5. Формировать основы здорового образа жизни в семье и детском саду.

**Требования к спортивному уголку**:

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, центром науки и природы, центром песка и воды, центром театра и музыки. Он может быть размещен: в приемной, групповой или спальной комнате.
2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение - принципу целесообразности.
3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.
4. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, обеспечивать свободный выбор и доступ детей.
5. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

**Теоретический материал:**

* картотека подвижных игр;
* картотека малоподвижных игр;
* картотека физкультминуток;
* картотека утренних гимнастик;
* иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта;
* символика и материалы по истории Олимпийского движения.
* сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы) ;
* иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта;
* символика и материалы по истории Олимпийского движения.

**Игры**

***Старшая группа***

* дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)

***Подготовительная группа***

* дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)

**Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук**

***1 младшая группа***

* мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;
* коврики и массажные ;
* бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног;
* нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
* мячики – ежики.

***2 младшая группа***

* мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;
* коврики и массажные ;
* бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
* нестандартное оборудование, сделанное своими руками.

***Средняя группа***

* мячики – ежики;
* мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;
* коврики и массажные ;
* бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрприз и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
* нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
* мячики – ежики.

***Старшая группа***

* мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;
* коврики и массажные ;
* бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
* нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики.

***Подготовительная группа***

* мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;
* коврики и массажные ;
* бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
* нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
* мячики – ежики.

**Для игр и упражнений с прыжками**

***1 младшая группа***

* Обручи, ленточки с колечками, обручи малые

***2 младшая группа***

* Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые

***Средняя группа***

* Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие

***Старшая группа***

* Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие

***Подготовительная группа***

* Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие

**Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием**

***1 младшая группа***

* Мячи разного размера, кольцеброс, корзина для заброса мячей

***2 младшая группа***

* Мячи разного размера, кольцеброс, корзина для заброса мячей

***Средняя группа***

* Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцеброс, кегли

***Старшая группа***

* Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцеброс, кегли

***Подготовительная группа***

* Мячи разного размера, кольцеброс, мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, кегли

**Выносной материал**

***1 младшая группа***

* мячи резиновые;
* обручи.

***2 младшая группа***

* мячи резиновые;
* обручи.

***Средняя группа***

* мячи резиновые;
* мяч футбольный;
* скакалки;
* обручи;
* хоккейные клюшки.

***Старшая группа***

* мячи резиновые;
* мяч футбольный;
* бадминтон;
* скакалки;
* обручи;
* лыжи;
* хоккейные клюшки.

***Подготовительная группа***

* мячи резиновые;
* мяч футбольный;
* бадминтон;
* скакалки;
* обручи;
* лыжи;
* хоккейные клюшки.

 **Приложение 8**

**Консультация для родителей " Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья "**

 Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

**В спортивном уголке дома должны быть физкультурные пособия:**

1. Мячи разных размеров *(от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1 кг для детей постарше).*

2. Обручи диаметром  15 – 20 см, 50 – 60 см.

3. Палки диаметром 2,5 см разной длины (*короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см).*

4. Скакалки.

5. Мешочки маленькие 6x9 см массой 150 гр. (можно самим сшить и набить их) метают в горизонтальные и вертикальные цели. Мешочки 12x16 см массой 400 гр. используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

6. Цветной шнур – косичка длиной 60 – 70 см. Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы его обшиваются. На одном из них пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков и пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

7. Детский дартс с мячиками на липучках.

8.  Санки.

9. Лыжи, коньки.

10.  Велосипед.

11. Хоккейные клюшки.

12. Кольцеброс.

***Вертикальная лесенка***, прикрепленная к стене, пожалуй, одно из самых увлекательных упражнений, поэтому такое пособие необходимо, так как оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.   Располагать уголок следует по возможности ближе к окну, чтобы был приток свежего воздуха и света.

 Большой интерес у дошкольников вызывает ***ящик***(со сторонами 50х50см. и высота 15см),в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезать па ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать ***большой мяч в сетке***, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, будет доставать до него. А также мяч можно подвесить на уровне поднятой руки, а затем, после освоения движений, его можно поднять повыше на 5-8см.

Можно своими руками изготовить ***массажную дорожку***. Она удобно свертывается и раскатывается самим ребенком. На такую дорожку можно нашить большие круглые пуговицы, пробки, шнуры и т.п, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

    Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения, дети могут заниматься самостоятельно.

   Существует множество способов обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.,
но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.
   Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса ***«Домашний стадион»*** - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.
Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:
делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным; избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым ускоряя процесс их развития; позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

Современный спортивный детский инвентарь – ***тренажёры.***Они могут выполнять самые различные функции, развивают в ребенке силу и выносливость.

Детские тренажеры отличается от взрослых тем, что специально рассчитан на неокрепший организм. Тренажеры особенно актуальны в холодное время года, когда малыш не всегда может посещать улицу. В результате он всегда получает необходимые для его организма нагрузки.

**Подсказки для взрослых**
1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

          **Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.**

      Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.
     Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».
     Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.
   При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.
   Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.
   Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

                                   **Маленькие хитрости.**
   Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.
   Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.
   Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: *«Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»*  Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: *«Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.*   Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.
   Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: *«Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»*
    Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

   Игры и занятия спортом развивают все группы мышц — как крупные, так и мелкие. Правильно формируется осанка, вырабатывается выдержка, реакция и ловкость. Это основные качества, развивающиеся во время активных игр и занятий спортом. Детский спортивный инвентарь позволяет улучшить эти показатели, делает занятия легче и интереснее. А главное, укрепляется здоровье – налаживается работа иммунной системы, стабилизируется кровообращение. Поэтому спортивный инвентарь играет очень важную роль в жизни любого ребенка.

 **Приложение 9**

**Консультация для воспитателей  "Подбор физических упражнений в зависимости отклонения в состоянии здоровья ребенка"**

**Адаптивная физическая культура** (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде детей с отклонениями в состоянии здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Основными в **АФК** являются **принципы**: сознательности и активности, индивидуализации, доступности, наглядности, последовательности, дифференциально – интегральных оптимумов, систематичности, рассеянной мышечной нагрузки, прочности.

Физкультурно – оздоровительные технологии **(ФОТ)** технологии, имеющие педагогическую, развивающую и оздоровительную направленность. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста используются следующие ФОТ или их элементы, к которым относятся оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика, фитбол – гимнастика, пилатес, стретчинг, аква – аэробика.

ФОТ в зависимости от направленности стратегии подбора упражнений, методов и организационных форм занятий, классифицируются на две группы:

1. Технологии, ориентированные на улучшение функционального состояния обучающихся, независимо от специфики заболевания.
2. Технологии, предусматривающие коррекцию конкретных проблемных зон организма.

Технологии 1- ой группы предусматривают оздоровление обучающихся, обучение их умениям и навыкам психосоматической саморегуляции, в 2–ой коррекцию, компенсацию и профилактику заболеваний: зрения, осанки, дыхания, сердечно – сосудистой системы и др.

Остановимся на некоторых доступных ФОТ используемых в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Фитбол** – гимнастика проводится на больших резиновых мячах. Для детей 3 -  лет диаметр мяча – 45 см, для детей 5 – 7 лет – 55 см.

**Фитбол**– гимнастика применяется в основном для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшается обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов.

Механическая вибрация оказывает специфические воздействие практические на все органы и системы ребенка. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- профилактика и коррекция различных заболеваний;

- развитие двигательных способностей;

- развитие музыкально – ритмических и творческих способностей.

По использованию фитбола выделяют упражнения, при которых мяч используется, как массажер, опора (под спину, под руки, живот, ноги), предмет (прокатывание, броски, ловля), препятствие (перешагивание, перепрыгивание), отягощение (в руках, ногах, на голове) амортизатор, тренажер (рук, ног, равновесия) ориентир.

Упражнения в фитбол – гимнастики могут выполняться в разных исходных положениях. Упражнения в исходном положении сидя на мяче, тренируют мышцы тазового дна, работа которых важна при патологиях мочеполовой системы (особенно энурезов, опущения почек, матки и т. П) Условия  выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на полужесткой  устойчивой опоре, так как упражнения выполняются  на постоянной балансировке, при этом работают мелкие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении. В связи с этим, упражнения, лежа на мяче на спине и на животе, решают задачи создания мышечного корсета, укрепляя мышцы спины.

**Фитболы** позволяют индивидуализировать лечебно – воспитательный процесс для детей с ОВЗ, конкретно корригировать имеющиеся нарушения осанки во фронтальной и саггитальной плоскостях. Так, например, при сутулой круглой спине необходимо выполнять упражнения лежа на мяче на спине, а при плосковогнутой и кругловогнутой – лежа на животе Естественная плавная выпуклость мяча заменяет валики, корригируя имеющиеся деформации позвоночника.

Грамотно подобранные упражнения на фитболах, позволяют ослабленные мышцы укрепить, а спазмированные расслабить, помогают убрать мышечный дисбаланс, сформировать правильную осанку.

При сколиотической болезни занятия фитбол – гимнастикой используют ограниченно и осторожно. Прогрессирование сколиотической болезни любой степени служит противопоказанием к упражнениям на мячах вследствие повышенной подвижности позвоночника при выполнении упражнений.

**Стретчинг** – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости, подвижности суставов, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно – связочного аппарата с целью улучшения эластичности свойств, создание прочных мышц связок.

Суть этой системы состоит в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц принимается и удерживается в течение некоторого времени, определенная поза.

**Стретчинг** – это метод фиксированной растяжки. Комплексы упражнений в системе стретчинга направлены на растягивание почти всех мышц тела, причем этот широкий спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах. Оздоровительная сущность **стретчинга**состоит в том, что при растягивании разных частей тела в соответствующих направлениях, можно добиться чередования напряжения и расслабления в мышцах.

В методики **стретчинга**, выделяют следующие группы упражнений: направленных на растягивание позвоночного столба вверх; направленные на растягивание в стороны; на боковое растягивание; растягивание к центру; наклоны вперед; скручивание; наклоны назад; на формирование правильной осанки; и укрепление мышц спины и живота; перевернутые позы.

**В зависимости от целей занятия стретчинг можно использовать:**

- в разминке для подготовки мышц;

- для развития гибкости;

- в заключительной части.

**Аква – аэробика** – это одно из востребованных направленных **ФОТ**с дошкольниками. Понятие «аква - аэробика» и происходит из двух слов (вода и аэробика).

Одной из особенностей является выполнение упражнений в воде. При этом работают практически все мышцы всего тела, что способствует гармоничного развитию мускулатуры. Занятия могут проводиться. Как с умеющими, так и не умеющими плавать.

В отличие от других видов физических упражнений **аква – аэробика** обеспечивает более оздоровительный эффект, обусловленный **специфическими особенностями, выполнения действий в воде:**

* вода выталкивает тело человека на поверхность, снимая нагрузку с позвоночника;
* давление воды обуславливает массажный эффект, создает условия для корригирования нарушений осанки, улучшает циркуляцию крови в организме ребенка;
* сила сопротивления воды заставляет работать в едином комплексе всю мускулатуру.

Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие **аква - аэробика** на развивающий детский организм: формирование «мышечного корсета», предупреждает искривления позвоночника.

Под влиянием занятий происходит происходят положительные сдвиги в строении функции сердечно – сосудистой системы.

Занятия аква – аэробикой следует начинать с выполнения энергичных движений. Заканчивать же надо спокойными погружениями в воду, в сочетание с дыханием. По мере освоения элементов аква – аэробики необходимо использовать различное оборудование (мячи, круги, и другие плавательные средства).

 **Приложение 10**

**Мастер класс для родителей " Вместе с мамой и папой "**

Врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движения развивают ребенка физически, умственно, эстетически и нравственно.

Чем лучше мы научим детей радоваться движению, тем лучше подготовим их к самостоятельной жизни.

В нашем детском саду утренняя гимнастика проводится регулярно. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье, приходит в детский сад к завтраку (пропуская утреннюю гимнастику) в группе.

Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – а особенно детям. Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и вашему ребёнку и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.

Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь.

Предлагаем Вам сейчас вместе с нами проделать простые комплексы, которые окажут положительное влияние на деятельность всех  органов организма и систем (сердечнососудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат, способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

**Вот некоторые упражнения, которыми Вы можете заниматься дома по утрам вместе с малышами (*звучит весёлая мелодия)*:**

1. Взять малыша за ручки и делать простые приседания. А затем представьте себя танцорами, приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это улучшает координацию движений и осанку.

2. Встать напротив малыша и катать обруч друг другу. Это упражнение доставляет большую радость ребенку и разрабатывает плечевой пояс.

3. Сесть напротив малыша, широко расставив ноги, и катать мяч. Потом перейти к более сложному – катанию двух мячей, чтобы мячи не сталкивались. Это упражнение на растяжку.

4. Мама становится на коврик рядом с ребенком. Она показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ней. Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

5. «Мишка» - ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены.

6. «Гусь» - ходьба на пятках, руки в стороны-вниз.

7. «Лисичка» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню.

8. «Шагаем по дорожке» - ходьба вслед за мамой по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур.

Очень интересный способ приучить ребенка делать зарядку — придумывать сказки. Главное при этом всячески подбадривать и хвалить его за малейшие успехи.

Упражнений не должно быть слишком много. Помним, главное в утренней гимнастике получить заряд бодрости и отличного настроения на предстоящий день.

Для начала пошагайте на месте. Поднимаем руки вверх — делаем глубокий вдох, опускаем руки — выдох. Повторим 10 раз.

Разминаем шею, качаем головой из стороны в сторону, как часы “тик-так”, “тик-так”, а потом вперед -назад. Тоже 10 раз.

Переходим к наклонам туловища. Руки на поясе. Покачаемся из стороны в сторону, затем вперед - назад, как Ванька-встанька. Повторим по 10 раз.

Превращаемся в мельницу и машем руками, поочередно касаясь носков то левой, то правой ноги. Повторим 10 раз.

Покрутим бедрами, сделаем “восьмерку”. По 5 раз.

Разминаем ноги, начинаем приседать. Повторим 5-6 раз.

Теперь поднимаемся на носочки и тянемся руками до потолка. Выше, еще выше! Молодцы!

И еще немаловажный момент, занятия утренней гимнастикой должны занимать минут 10-15, не больше. Как видите, заниматься зарядкой вместе с детьми совсем не сложно, а очень даже весело и интересно. Главное, что проведенное вместе время поможет развить гибкость и выносливость вас и ваших детей, а также укрепит здоровье.

Благодарим Вас за участие, а теперь присаживайтесь на стульчики.

В своей работе мы широко используем здоровьесберегающие педагогические технологии - системно организованная совокупность физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий. Цель - развитие и воспитание здорового ребенка в здоровьесберегающем пространстве дошкольного учреждения. При воспитании культурно-гигиенических навыков большое внимание уделяется воспитанию самостоятельности детей, желание выглядеть аккуратно. Воспитание чувства ответственности за свой внешний вид. Для детей организованны разные виды закаливания в повседневной жизни (тепловой и воздушный режим в групповом помещении, облегченная одежда в помещении и одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, ходьба босиком перед и после сна по «дорожкам здоровья», летом «тропа здоровья», прогулки на свежем воздухе с использованием подвижных игр, спортивных упражнений и т. д.). В группе и на участке детского сада создаются условия для двигательной активности детей: в группе это обеспечивается достаточным пространством для движения, наличием физкультурного уголка; на участке – наличием необходимого выносного материала для подвижных игр.  Обязательно проводятся физкультминутки, динамические паузы, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д. Проводим  занятия физического развития, три раза в неделю и впереди нас с вами ждут различные праздники и досуги спортивного характера, в которых Вы сможете поучаствовать вместе с детьми.

Указанные здоровьесберегающие педагогические технологии органично встраиваются в воспитательно-образовательный процесс детского сада. Одним из непременных условий нормального развития ребенка является соблюдение режима дня.

 К сожалению, у нас есть дети, которые систематически не посещают утреннюю гимнастику, после выходных у большинства детей наблюдается дискомфорт; плохое настроение и снижение активности. Основные режимные моменты, которые должны выполняться в семье - время пробуждения, приема пищи, прогулок, отхода ко сну. Помните, что только систематическое проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий - стимулирует рост костей, способствует укреплению костно-мышечной системы, правильную форму приобретает стопа, формируется правильная осанка, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Пользуясь Вашим вниманием, хочу отметить соблюдение физкультурной формы: жёлтая футболка, черные шорты или бриджи, чешки. Задача нашего взаимодействия с вами, это повышение двигательной активности, а также:

- развитие представлений детей о здоровом образе жизни;

- о важности гигиенической и двигательной культуры;

- о здоровье и средствах его укрепления;

- о функционировании организма и правилах заботы о нем;

- знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях;

- о способах, оказания элементарной помощи и самопомощи.

Очень хочется в детях заложить зерно ЗОЖ. Мы ждем, что упав на сердце каждого ребенка, оно даст росточек, а затем и плоды. И занятия физической культурой будут так же естественны, как два раза в день чистить зубы. Главная задача - не вложить в голову ребенка сумму определенных знаний и правил, а помочь ему задуматься о своем здоровье, и выработать правильные привычки.

Физическое развитие и забота о здоровье - это каждодневный труд. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Давайте доброжелательно относиться к успехам и неудачам наших детей. Будьте наблюдательны. Ведь очень важна эмоциональная сфера. Дети должны поверить в себя, в свои возможности, они должны знать, что только тот, кто старается чего-то достигает в жизни, и становится успешным.

Обязательно хвалите своих детей за их достижения, пусть и незначительные, ведь они очень стараются!!!

Сами активно включайтесь в двигательную активность ребенка. Не оставайтесь равнодушны к детям, их жизни в детском саду. Для детей очень важно, чтобы вы видели их успехи, интересовались ими, а еще лучше сами вместе с детьми принимали участие.

Не забывайте, что занятия физической культурой дома с ребенком это еще и общение. Общайтесь с детьми!

 **Приложение 11**

**Консультация для родителей** **" Организация физкультурной среды для часто болеющих детей»**

 **Цель**: создание условий для укрепления формирования основ здорового образа жизни у воспитанников средствами инновационных здоровьесберегающих технологий, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья

**Основные задачи:**

 **-** Знакомить детей с самомассажем и элементами точечного массажа через игровые упражнения;

 - Приобретать знание о возможных способах оздоровления своего организма и навыках их выполнения;

- Формировать правильное дыхание;

- Развивать мелкую моторику;

- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений, таким образом укрепляя мышечный корсет.

- Воспитывать чувство коллективизма.

- Создание условий для реализации потребности двигательной активности;

- Развивать самостоятельность при выполнении упражнений;

- Вызывать положительные эмоции от занятий.

**Перспективный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | *Неделя*  | Утренняя зарядка (ежедневно) | Тема занятия |
| Сентябрь | 1-2 | Без предметов | «Наши верные друзья» |
| 3 - 4  | « Погремушки- веселые подружки» | «Наши здоровые ножки» |
| Октябрь | 1 - 2  | «Листопад» | «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» |
| 3 - 4 | «Приметы осени» | «Наши глазки» |
| Ноябрь | 1-2 | С шнурами или косичкой | «На зарядку становись» |
| 3 - 4 | На г/скамейке | «Точка, точка, запятая» |
| Декабрь | 1-2 | «Строим дом» | «Чистота – залог здоровья» |
| 3 - 4 | «Снежки» | «Почему у слона длинный нос» |
| Январь | 1-2 | «Дружные ребята» | «Если хочешь быть здоров закаляйся» |
| 3 - 4 | С кубиками | «Путешествие в страну Носарию» |
| Февраль | 1-2 |  «Мы веселые ребята» с флажками | «Орган слуха человека» |
| 3 - 4 | «Цирк приехал» | «Приключение в королевстве микробов» |
| Март | 1-2 | «Мой веселый звонкий мяч» | «Жил да был крокодил» |
| 3 - 4 | «Дорожное движение» | «Пришла весна-ребятишкам не до сна»! |
| Апрель | 1-2 | « Подготовка к полету в космос» | «Ах ладошки вы ладошки» |
| 3 - 4 | С обручем | «Полезные и вредные привычки» |
| Май | 1-2 | С флажками | «Путешествие капельки» |
| 3 - 4 | Без предметов под муз сопр. «Обитатели моря» | «Лето красное -для здоровья время прекрасное» |

 **Приложение 12**

**Консультация для воспитателей «Прогулка спорту не помеха»**

**Физкультурные занятия на прогулке** способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Это достигается включением в **занятия подвижных игр**, игр-эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях. Во время **физкультурных занятий на прогулке** происходит постоянное чередование видов деятельности: более интенсивные упражнения чередуются с менее интенсивными, что позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего **занятия**, например, медленный бег сменяется игрой, игра – упражнением в основном движении и т. д.

**Консультация для воспитателей «Прогулка спорту не помеха»**

Одна из особенностей **занятий на**[**прогулке заключается**](https://www.maam.ru/obrazovanie/progulki-konsultacii)**в том**, что общеразвивающие упражнения **проводятся не подряд**, а в различных частях **занятия** : в вводно-подготовительной во время ходьбы дети выполняют различные движения рук, медленный бег чередуется с прыжками; в основной части даются упражнения для развития ног и туловища. Такое выполнение общеразвивающих упражнений экономит время, делает **занятие более динамичным**.

Другой особенностью **занятий на прогулке** является обучение детей спортивным играм и упражнениям: прыжкам через скакалку, ходьбе на лыжах. В старшей группе дети обучаются элементам баскетбола, футбола, учатся играть в бадминтон. Кроме того, во время **занятий на прогулках**, дети закрепляют основные движения, которые они разучивали на предшествующих **физкультурных занятиях**.

**Физкультурное занятие на прогулке** состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной, заключительной.

Вводно – подготовительная часть призвана способствовать организации детей, созданию у них настроенности к предстоящей физической нагрузке.

Начинается вводно – подготовительная часть с построения и ходьбы. Во время ходьбы дети выполняют простейшие движения рук. Во время ходьбы **воспитатель** следит за четким шагом, правильным движением рук, соблюдением дистанции. Ходьба без остановки переходит в медленный бег, который продолжается от 1 до 3 минут, в зависимости от возраста детей. На втором – третьем круге дети выполняют упражнения *(3-4)* : бегут боком приставным шагом, высоко поднимая колени, прыгают на одной и двух ногах, бегут спиной вперед и др. Медленный бег заканчивается ходьбой. Подготовительная часть занимает от 3 до 5 минут. В холодный период года построение в начале **занятия не проводится** : по выходе из помещения дети идут к спортивной площадке, выполняя движения для рук.

Основная часть **занятия** продолжается от 14 до 26 минут. В этой части решаются задачи повышения функциональных возможностей организма детей, развития силы, быстроты, общей выносливости. Кроме того, осуществляется закрепление основных движений и вырабатывается умение использовать их в игровой деятельности.

В средней группе основная часть начинается с подвижной бессюжетной игры, затем следует короткая (в пределах 1 минуты пробежка в среднем темпе. После этого дети осваивают спортивные упражнения или выполняют одно из основных движений. Заканчивается эта часть сюжетной подвижной игрой.

В старшей группе основная часть начинается с освоения спортивного упражнения и ли элементов спортивных игр. Затем – короткая пробежка в среднем темпе *(от 1 до 1,5 минуты)*. По окончании ее дети упражняются в основном движении. После этого дается пробежка в среднем темпе, затем **проводится подвижная игра**.

В подготовительной группе основная часть протекает так же, как и в старшей, но **воспитатель** чаще использует групповой метод, которое позволяет сочетать обучение детей педагогом и самостоятельное совершенствование детьми приобретенных навыков.

В старшей и подготовительной группах бег может усложняться – детям предлагается маршрут с преодолением препятствий.

При выполнении основных движений, спортивных упражнений или элементов спортивных игр нельзя допускать спешки – нужно требовать четкости и законченности движений.

Основная часть **занятия** заканчивается подвижной игрой. В целях повышения двигательной активности детей, проигравшие выходят из игры не более чем на одно повторение. В игре не должно быть длительных остановок, перерывы между повторениями 15-20 сек.

В заключительной части **проводится медленный бег**, переходящий в ходьбу. Продолжительность его регулируется **воспитателем** в зависимости от активности детей в предшествующей подвижной игре, погодных условий и подготовленности детей: после игры большой подвижности продолжительность медленного бега должна быть сокращена вдвое или он не **проводится совсем**, а дети спокойно ходят по площадке. После игры средней подвижности, особенно в холодный период года, медленный бег дается в том же объеме, что и в начале **занятия**.

На протяжении всего **занятия дети много бегают**. По скорости у дошкольников условно можно выделить три вида бега: медленный, в среднем темпе и быстрый.

Медленный бег является важным средством **воспитания** у детей выносливости. Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу.

Бег в среднем темпе предъявляет более высокие требования к деятельности важнейших систем организма. Как показали исследования, дети средней группы способны пробежать в среднем темпе без остановки от 500 до 600 метров, а подготовительной – от 7—до 900 метров.

Быстрый бег является составной частью игр, игр-эстафет, у дошкольников он **проводится** на дистанции от 10 до 30 метров.

Во время **занятий** на воздухе необходимо уделять внимание носовому дыханию. В то же время не стоит бояться, если в холодный период года во время бега, игры дети дышат ртом.

Одежда и обувь детей во время **занятий** на воздухе должна обеспечивать свободу движений, надежно предохранять от охлаждения и вместе с тем от перегревания.

 **Приложение 13**

**Спортивный праздник "Зимние забавы"**

Конспект зимнего спортивного праздника на улице «Зимние забавы» для детей старшей и подготовительной группы

**Цели:**

Показать детям привлекательность [зимних месяцев года](https://www.maam.ru/obrazovanie/zimnie-zabavy); развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

**Задачи:**

*Образовательные:*

• Совершенствовать навыки детей в ходьбе, беге, прыжках, метании;

• Развивать двигательные умения, быстроту, ловкость, силу, координацию движений, активность.

*Воспитательные:*

• Воспитывать нравственно- волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность, дисциплинированность, умение преодолевать трудности, добиваться поставленной цели;

• Формировать чувства коллективизма, интереса к спорту, привычки к систематическим занятиям физической культурой.

*Оздоровительные:*

- содействовать укреплению здоровья;

- развивать сердечно – сосудистую и дыхательную системы;

- развивать опорно – двигательный аппарат;

- формировать правильную осанку.

**Интеграция областей:**

*Социализация:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.

*Музыка:* проводить игры и упражнения под музыку.

Чтение художественной литературы: Отгадывание загадок.

*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.

*Труд:* следить за опрятностью одежды; учить убирать спортивный инвентарь при проведении физ. мероприятий.

Оборудование и инвентарь: канат, санки, метёлки, клюшки – лопаты, кегли, мячи.

**Место проведения:** детская площадка.

Перед началом праздника напомнить ребятам о технике безопасности на снегу и льду: не толкать друг друга, не ставить подножки, уважать соперника.

**Ход.**

*Ведущий:*

Здравствуйте, милые дети!

За вами наблюдаю я

И честно вам скажу:

Дружнее вас, ребята, я просто не найду.

Хотите я вам расскажу, зачем мы все сегодня здесь собрались?

*Дети:* да

*Ведущий:* Каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселого – на два часа. Мы сегодня с вами собрались для того, чтобы получить заряд бодрости. А какие вы знаете зимние виды спорта?

*Дети:* хоккее, фигурное катание, лыжный спорт, биатлон.

*Ведущий:* ой, какие вы молодцы. Я вас всех приглашаю посоревноваться и предлагаю эстафеты. Будем играть?

*Дети:* да.

*Ведущий:* Ой, что это там такое? Что случилось? Что за шум?

(выбегает волк с санками. На санях сидит лиса. Лиса встаёт и начинает спорить с волком)

*Волк:* Я первый прибежал

*Лиса:* Нет, я первая!

*Волк:* Нет, я первый!

*Лиса:* Нет я! (спорят)

*Ведущий:* Стойте, стойте. Что за спор?

*Лиса:* Мы не знаем кто из нас самый быстрый и ловкий.

*Волк:* Лиса говорит, что она самая быстрая. А это не правда. Я самый быстрый.

*Ведущий:* Ну всё. Хватит спорить. Сейчас мы проверим кто из вас прав.

Расскажи, Волк, ты делаешь утреннюю зарядку по утрам.

*Волк:* нет. Я спать хочу. А зачем она мне нужна?

*Лиса:* А я делаю. Вот.

*Ведущий:*Правильно, Лисонька. Вот видишь, Волк, Лиса занимается и поэтому она будет всегда здорова.

*Волк:* Ну теперь мне всё понятно. Я то же буду делать утреннюю зарядку

*Ведущий:* Тогда становись к ребятам. Они тебя всему научат.

**Зарядка под музыку "Солнышко лучистое"**

*Лиса и Волк:* А мы для вас кое-что принесли.

У нас загадки зимние,

Не простые — спортивные.

По ледяной дорожке

Бегут стальные ножки. (Коньки.)

Две палки, две дощечки.

Катайтесь, человечки! (Лыжи.)

Тащим их на горку,

Чтоб устроить гонку. (Санки.)

Вился, вился белый рой

Сел на землю, стал горой. (Снег)

*Ведущий:* А теперь становитесь к ребятам, соревноваться с ними будете!

(Волк и Лиса показывают все игры)

**1 эстафета. «Самый быстрый».**

У ребенка в руке большой мяч. Участникам необходимо прокатить мяч змейкой между кеглей с помощью лопаты, не задевая их.

**2 эстафета. Игра «Лыжные гонки»**Дети идут по прямой на лыжах до финишной черты. Кто быстрее.

**3 эстафета. «Вперёд на санях».**

Проехать на санках с флажками между кеглей как можно быстрее, не задевая их. В каждой команде дети делятся на пары: один ребенок сидит в санках, другой его везет. В обратном направлении меняются местами.

**4 эстафета. «Длинная змейка».** Ребёнок бежит между кеглей, обегает ориентир, берёт за руку второго ребёнка и бежит между кеглей и так пока команда не пробежит змейкой между кеглями.

*Лиса:* Ребята, вы знаете какая у нас самая любимая игра.

*Дети:* да! Догонялки!

*Волк:* Правильно, догонялки! Мы сейчас всех вас поймаем!

(дети разбегаются в разные стороны. Лиса и Волк ловят)

*Лиса:* Ой, какие вы ловкие и быстрые. Никого мы не догнали.

*Ведущий:* А вы лучше с нами потанцуйте.

**Музыкальная игра «Если хочется тебе, то делай так».**

*Ведущий:* А сейчас мы проведем соревнование на силу, взаимовыручку и дружбу. Называется оно «Перетягивание каната». А знаете ли вы, что это соревнование было популярно еще у моряков в 19 веке? В наше время оно признано официальным видом спорта во всем мире. В 2005 году сборная России приняла участие в чемпионате Европы по перетягиванию каната в Италии. Подтягивайтесь, ребята! Раз, два – взяли.

**Соревнование «Перетягивание каната».**

*Ведущий:* А у нас есть ежики, которые не успели спрятаться в зиму,

**Малоподвижная  игра « Снег, метель, сугроб»   на внимание.**

На слова, произнесенные инструктором по физической культуре, дети выполняют определенные действия. Снег – дети кружатся.Метель - дети бегают. Сугроб – дети приседают, обхватывают колени и наклоняют голову

.

Заканчивается праздник **танцем «Повторялки»**

 **Приложение 14**

**Консультация для воспитателей "Игры и упражнения для детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата"**

**Консультация для воспитателей « Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в ДОУ»**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед **дошкольным учреждением**. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Сегодня мы все чаще слышим слово *«гиподинамия»*, что означает *«недостаток движения»*. В современном мире гиподинамия - своеобразная болезнь, **которая звучит угрожающе: «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата,** кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

В детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении *(за столами, у телевизора и т. д.)*. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой **нарушение осанки**, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

В последнее время детских садах увеличилось число детей с патологией **опорно-двигательного аппарата***(****нарушение осанки****, плоскостопие)*. В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформация позвоночника, ног и стоп. Лечение дефектов осанки и деформации **опорно-двигательного аппарата комплексное**. Оно предусматривает широкое использование лечебной физической культуры совместно с массажем, гидромассажем, закаливанием, гигиеническими мероприятиями в режиме активной деятельности и отдыха детей в течение дня.

Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье в целом. Дефекты осанки приводят к ухудшению органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях костно-мышечного **аппарата**, сердечно-сосудистой системы дыхательного **аппарата**.

В **дошкольном** возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста *(6- лет)*. Задача **дошкольного** учреждения предупредить **нарушение опорно-двигательного аппарата**. Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении или стоянии.

Некоторые патологии **опорно-двигательного аппарата у дошкольников**

У детей первых лет жизни встречаются врожденные аномалии строения скелета. Проблемы с конечностями без труда **обнаруживает при осмотре педиатр**, а вот аномалии строения бедра и позвоночника не всегда вовремя диагностируются, т. к. на первом году жизни они внешне еще незаметны.

Транзиторный синовит - приобретенное быстропроходящее воспалительное заболевание бедренного сустава - встречается у детей в возрасте 3-8 лет. Как правило, возникает вследствие вирусной инфекции и является наиболее частой причиной острой хромоты у детей этого возраста. Лечение предусматривает постельный режим и наблюдение дома или в стационаре;

Косолапость встречается у одного из тысячи новорожденных, преимущественно страдают мальчики. Половину случаев составляют двусторонние поражения. Косолапый ребенок нуждается в раннем специализированном лечении с вытяжением и наложением повязки из липкого пластыря либо гипса, проведении курса физиотерапии. Около половины случаев поддаются лечению, в остальных - детям требуется хирургическая коррекция в первый год жизни.

Плоскостопие. До трех лет у всех детей уплощен медиальный свод стопы. Безболезненная, гибкая стопа в старшем возрасте также расценивается как физиологическая норма. Если плоскостопие сопровождается болью, ригидностью и спазмом, в особенности малоберцовых мышц, следует искать патологическую причину этого состояния. Врожденное плоскостопие, как правило, выражается плосковальгусной\* стопой, впоследствии может развиться пяточная стопа, когда ребенок во время ходьбы делает упор на пяточную кость при приподнятом переднем отделе стопы. Определяется это состояние еще в период новорожденности, поэтому требует как можно более ранней коррекции. Приобретенное плоскостопие может быть следствием перенесенного рахита, иногда сочетается с рахитическими искривлениями нижних конечностей

**Нарушения осанки**

Под осанкой понимают привычную позу человека в покое и при движении. различают:

1. **Нарушения** осанки во фронтальной плоскости.

2. **Нарушения** осанки в сагитальной плоскости:

3. плоская спина;

4. плосковогнутая спина;

5. сутулая спина;

6. круглая спина;

7. кругловогнутая спина.

У **дошкольников** часто определяют вялую осанку. Одной из главных причин формирования вялой осанки является слабое развитие мускулатуры ребенка, его недостаточная физическая активность, частые или длительные заболевания. Ребенок с вялой осанкой с трудом выдерживает статические позы, часто меняет положение отдельных частей тела. Такой ребенок производит впечатление утомленного, слабого или заболевшего.

Признаки вялой осанки:

• увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника;

• голова слегка опущена;

• плечи опущены и двинуты вперед;

• лопатки отстают от спины *("крыловидные" лопатки)*;

• живот отвисает;

• ноги слегка согнуты в коленях.

Физическое развитие

Для правильного формирования костно-мышечной системы большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребенка. Причем с первых месяцев жизни, когда формируется позвоночник и его физиологические изгибы.

Для развития мышечного корсета ребенка старше трех лет следует приучить к регулярным физкультурным занятиям: научить плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, ходить на лыжах и кататься на коньках. Не рекомендуется рано отдавать ребенка в спортивные секции. Как правило, в спорт берут детей старше 5-6 лет, т. к. в этом возрасте уже можно оценить уровень физической подготовки ребенка и наличие патологий. Если у **дошкольника есть нарушения осанки**, развит сколиоз, то горнолыжный спорт или гимнастика ему не подойдут, а вот плавание или конный вид спорта принесут пользу.

В этом возрасте также рекомендуются прогулки на детских площадках, оборудованных специальными спортивными комплексами, адаптированными к росту ребенка. Родителям не стоит ограничивать малыша в движениях, желательно обеспечить ему активную физическую деятельность как на улице, так и дома ( использовать детские спортивные комплексы: шведскую лестницу, перекладину, кольца).

Хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса позволят ребенку без напряжения сохранять правильную позу при сидении, стоянии и ходьбе.

Советы воспитателям ДОУ и родителям

1. Не держите во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.

2. Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или **наружу**.

3. Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками.

4. Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.

5. Объясняйте и показывайте, как нужно:

1. стоять - прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги;

2. ходить - ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела;

3. -сидеть - прямо, не сгибая туловище, голову можно слегка наклонить вперед, ноги упереть в пол всей стопой и согнуть в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спину опирать на спинку стула. Нельзя сидеть, положив ногу на ногу, убирать ноги под сиденье, опираться на одну руку, поворачивая плечо.

Особое внимание нужно уделять позе ребенка во время сна: спина должна опираться во всех частях, лежать прямо, не провисая, сохраняя физиологические изгибы. Это возможно при положении лежа на боку или на спине. Матрац должен быть полужестким, упругим, с учетом массы тела ребенка. Чем легче ребенок, тем мягче может быть матрац. Подушка должна быть небольшой и упругой. При положении на спине - уголки подушки помещаются над плечами с обеих сторон, при положении на боку - нижний край подушки заполняет пространство между подбородком и плечом.

Лечебная физкультура

Лечебная физкультура - важнейшая часть **профилактики и коррекции нарушения осанки**, плоскостопия, искривления позвоночника и других дефектов **опорно-двигательного аппарата**. Вследствие регулярных занятий ЛФК у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся более подвижными, повышается выносливость и сила, развиваются волевые качества, организм укрепляется и закаливается. Независимо от того, на какую часть тела направлены упражнения ЛФК, обеспечивается стимуляция деятельности всего детского организма.

В специальной группе должно быть не более 10 человек. Занятия проводит медицинский работник, прошедший специальную подготовку во врачебном физкультурном диспансере, или инструктор ЛФК. Занятия организуются как минимум дважды в неделю по 20-30 мин.

Подбор обуви

Правильный подбор обуви имеет большое значение для **профилактики плоскостопия**. При выборе обуви необходимо, чтобы расстояние между концом самого длинного пальца и носком обуви составляло примерно один сантиметр. Задник у новой обуви должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Подошва должна быть эластичной и не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Рекомендуется маленький *(2-3 см)* каблучок.

Подбор мебели

Условия, в которых растет ребенок, определяют его развитие. К организации рабочего места **дошкольника**, особенно к мебели, предъявляются строгие требования.

Главное условие - мебель должна соответствовать росту ребенка.

Упражнения выполняются совместно детьми с нарушениями двигательного аппарата и здоровыми детьми.

.

. Инструкция выполнения упражнений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| .**Виды упражнений** | **Количество повторений, длительность** | **Методические указания** |
| **Повороты головы** | Повторять 4 раза | 1. Поставить ноги на ширине бедер, слегка согнув их в коленях. Положить руки на бедра и смотреть прямо перед собой.
2. Не напрягая и не поворачивая плеч, поверните голову направо до упора. Задержать в таком положении на 2 сек.
3. Поверните голову налево, движения медленные и плавные.
 |
| **Круговые движения локтями** | Повторять упражнения 6 раз | 1. Ноги - на ширину бедер, колени слегка согните, руки свободно висят вдоль туловища.
2. Положите руки на плечи;
 |
|  |  | 1. Теперь выдвинете локти вперед, одновременно поднимая их. Плечи при этом не подвижны.
2. Максимально поднимите локти. Очертите ими круг и верните в исходное положение.
 |
| **Ходьба на месте** | 30-60 с | 1. Встаньте прямо ноги расставьте.
2. Слегка поднимите ногу и свободно машите руками, как будто вы маршируете.
3. Поднимите правую ногу, снова будто бы отклеивая ее от пола.
 |
| **Прыжки «звездой»** | Повторять упражнение 6­8 раз | 1. Поставьте ноги слегка врозь, колени немного согнуты, руки свободно висят. Согните ноги в коленях.
2. В прыжке широко раздвиньте в стороны руки и ноги. Поза при приземлении будет напоминать по форме звезду.
 |
| **Сгибание рук и ног** | по 8 махов каждой ногой | 1. Поставить ноги врозь, согните их в коленях. Приподнимите руки со сжатыми кулаками.
2. Поднимите руки к плечам, локти по бокам туловища. Начинайте махи правой ногой.
3. Поднимайте руки, пока кулаки не достигнут плеч. Подтяните ногу к ягодицам.
4. Плавно возвратите ногу и руки в исходное положение. Затем - то же упражнение левой ногой.
5. Продолжать работать с удобной скоростью.
 |
| **Упражнение «Ласточка»** | 2-3 повторения | 1. Сделайте выпад на правую ногу.
2. Руки в стороны, выполняет наклон вниз и отводим прямую левую ногу назад и вверх.
 |
|  |  |  |
| **Растяжка мышц ягодиц** | 1-2 мин. | 1. Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу. Левую ногу положите на правое колено.
2. Ухватите за правое бедро руками и осторожно потяните ногу к себе так, чтобы ступня оторвалась от пола.
 |
| **Растяжка подколенного сухожилия** | 1-2 мин. | 1. Сядьте на пол, спина прямая, правую ногу вытяните вперед. Левую согните. Ступня - на полу.
2. Держа спину прямо и втянуть живот, наклонитесь вперед, пока не ощутите, что ваша правая нога растягивается.
 |
| **Растяжка внутренней поверхности бедра** | 1-2 мин. | 1. Широко расставьте ноги, носки врозь, колени согнуты. Положите руки на бедра.
2. Согните одну ногу еще больше. Затем плавно отодвигайте другую ногу в сторону.
 |
| **Дыхательная упражнения** | 2 раза в каждую сторону | 1. Ноги на ширине плеч
2. Левую руку отвести в сторону, голову повернуть вправо-вдох
3. Вернуться в исходное положение - выдох
4. Правую руку отвести в сторону, голову повернуть влево - вдох
5. Вернуться в исходное положение-выдох
 |

 **Приложение 15**

**Спортивное развлечение для детей и   родителей "Курс молодого бойца"**

**Цель:** удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Задачи**

* Образовательные: закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств и выразительности двигательных действий, формирование основ праздничной культуры.
* Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения.
* Воспитательные:  формирование у детей и родителей стремление к систематическим занятиям физкультурой, потребности в здоровом образе жизни. Укреплять взаимоотношения взрослых и детей. Способствование повышению авторитета родителей.

**Оборудование и инвентарь:  4**конуса, мешочки по количеству детей, 6 обручей, 2 автомата, 2 обруча, 2 стола, 10 кеглей, письмо, кубики, мячики, 2 шарфа, 2 бинта.

**Ход праздника:**

**Дети под марш заходят в зал, перестраиваются в 4 колонны.**( Бескозырка белая)

**Ведущий:** Здравствуйте уважаемые гости! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поздравить всех мужчин с Днем Защитника Отечества.

Защитники есть в каждой семье: дедушки, дяди, старшие братья и, конечно же, наши любимые папы. Я предлагаю поприветствовать пап, пожелать им здоровья, любви, успехов во всех делах. Поздравляем и наших мальчиков, которые, когда вырастут, - станут сильными, отважными мужчинами. (Аплодисменты).

**Стихи:**

**1.** Чтобы мирно всем жилось,

Чтобы мирно всем спалось,

Каждый день и каждый час

Зорко охраняет нас

Армия родная —

Армия могучая,

Армия родная —

Самая лучшая.

**2.**День нашей Армии сегодня

И ей уже немало лет

Привет, Защитникам народа

Российской Армии!

*Все дети:****ПРИВЕТ.***

**3.**Мальчики, папы и дедушки милые,
С праздником вашим мужским!
Вы у нас добрые, умные, сильные!
Вас мы поздравить хотим!

**Песня.**

**Ведущий:** Наш сегодняшний праздник называется «Курс молодого бойца». Впереди нас ждут веселые эстафеты и конкурсы. До начала эстафет мы с вами сделаем разминку.

**Ритмическая гимнастика «Ты морячка, я моряк».**

Перестроение из 4 колонн в 2.

**Ведущий:** Поприветствуем наши команды.

Лётчики!

           Нам на месте не сидится

           Вверх летит стальная птица

           Выше всех мы полетим

           И танкистов победим.

Танкисты!

                      Броня крепка

                      И танки наши быстры,

                      Мы смелые и бравые танкисты!

**Ведущий:**

И так команды:

- Клянетесь дружными вы быть?

- Клянемся!

- Не драться, слез горьких не лить?

- Клянемся!

- С улыбкой бегать и играть?

- Клянемся!

- Все трудности преодолевать?

- Клянемся!

**Ведущий:** Представляю вам жюри…

За каждую победу наши команды будут получать флажки. В конце наших соревнований мы подсчитаем флажки и увидим, чья команда победила.

             - Итак, мы начинаем!

**1. Эстафета «Брось гранату в траншею».**

На расстоянии 1 м от стартовой линии стоит конус, от него на таком же расстоянии лежит обруч — это «траншея». Рядом с конусом лежат мешочки с песком (по количеству участников) — это «гранаты». По свистку инструктора командиры команд бегут до конуса, берут мешочек с песком, бросают их в обруч и возвращаются в команду, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, участники которой больше забросят «гранат» (мешочков с песком) в «траншею» (обруч).

**2 эстафета «Чей самолет дальше пролетит».**

Мы с вами поиграем в игру «Самолетики». Для игры мы приглашаем двух пап, разумеется с их детьми. Задание: папы мастерят из бумаги самолетик, дети запускают. Чей самолет дальше всех улетит.

**3 эстафета «Передай оружие».** У первых участников в руках автоматы. По команде ведущего они ползут под дугой по- пластунски, перепрыгивают через обручи, оббегают конус и бегом возвращаются к команде, передают автомат. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

**4 Загадки:**

* 1. Брат сказал: "Не торопись!
	Лучше в школе ты учись!
	Будешь ты отличником -
	Станешь ... (пограничником)

Моряком ты можешь стать,
Чтоб границу охранять
И служить не на земле,
А на военном ... (корабле)

* 1. Можешь ты солдатом стать
	Плавать, ездить и летать,
	А в строю ходить охота -
	Ждет тебя, солдат, ... (пехота)
	2. Снова в бой машина мчится,
	Режут землю гусеницы,
	Та машина в поле чистом
	Управляется ... (танкистом)

 5. Тучек нет на горизонте,

 Вдруг раскрылся в небе зонтик,

 Через несколько минут,

 Опустился.    (*Парашют)*

**5 эстафета для пап и ребенка:**  эстафета *«Прапорщик и****молодой боец****»*. Участники чередуются – взрослый, ребёнок. *«Прапорщик»* берёт ведро с мусором *(кубики)* и бежит вперёд, высыпает кубики и возвращается обратно, передаёт ведро ребёнку. *«****Молодой боец****»* собирает мусор. И т. д.

**Ведущая:** Бывают в жизни такие случаи, когда нужно срочно эвакуировать (отнести, увезти в безопасное место) людей. Например, при пожаре, наводнение, взрыве и т.д. В этих случаях мы вызываем службу спасения. Сейчас наши папы будут спасателями. А спасать наши папы будут своих детей.

**6 эстафета «Спасатели».**

На полу, в разных концах зала, лежат два обруча, в одном из них находятся дети. Папы располагаются между обручами. По команде Ведущей папы по очереди передают из рук в руки, детей. Чья команда быстрее эвакуирует людей в безопасное место.

**7 эстафета «Первая помощь»**

Участвуют по 2 папы и 2 ребенка из каждой команды. Нужно быстро и правильно перебинтовать «раненого» бойца. Девочка команды «Летчики» бежит до раненого солдата, бинтует ему руку, девочка команды «Танкисты» бежит до раненого и бинтует ему ногу.

**8 эстафета «Доставь важное донесение».**

Участники стоят в колонне по одному. По команде 1е участники бегут змейкой с письмом, возвращаются назад и отдают конверт вторым. Побеждает та команда, чья быстрее донесет письмо.

**А в письме текст:**« Дорогие ребята, с боевым учением вы справились, показали свою быстроту, ловкость, находчивость. Вы прошли курс молодого бойца! И поэтому всех вас можно принять в ряды Российской Армии!!!

**Ведущая:**

Всех защитников страны,
Нынче поздравляем мы!
Эта песня без сомненья,
Вам подарит настроенье.

**Подведение итогов. Награждение детей медалями, пап подарками.**

 **Приложение 16**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

**«Подвижные игры зимой на свежем воздухе»**

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и, конечно, оказывает закаливающий эффект.

Развлечения на открытом воздухе зимой доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Подвижные игры обогащают содержание прогулок увеличивают их продолжительность.

   Как много зимних развлечений и забав: катание на коньках, санках, лыжах, игры в снежки!

 Выходя на прогулку в зимнее время с ребенком или компанией детей, обязательно продумайте, в какие подвижные игры будете играть вы, в какие дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для этого.

**Подвижные** игры на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский **организм**, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. И зима — не повод отменять прогулки на свежем воздухе! Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. А чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие, они должны быть заняты интересным делом.

**Подвижные** игры в этом отношении занимают особое место – они считаются универсальным и незаменимым средством физического развития. Главная цель **воспитателя** – дать почувствовать ребёнку, что ему доверяют, включают его в решение трудных для него проблем и задач. Именно **подвижная** игра помогает ребёнку обрести, друзей, выразить себя в интересной для себя деятельности. Во время проведения **подвижных** игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Задача **воспитателя** создать условия для реализации возможностей ребёнка, через **подвижные игры**. Необходимо лишь следить за тем, чтобы более интенсивные движения сменялись более спокойными видами деятельности.

В ходе игры важно знать и обращать внимание на внешние признаки утомления в каждой возрастной группе он разный. Нормальным считается чуть возбуждённое лицо, немного сниженное внимание, но четкое выполнение заданий и, главное отсутствие жалоб в чём – либо! В том случае если движения детей нечётки, неуверенные, пробуждение конфликтности, отказ от участия в игре, необходимо перейти к другой деятельности и снизить нагрузку.

Подберите специальные игры, задания, забавы, подходящие для **зимних условий**. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускайте возможность использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, — лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты.

Следите за тем, чтобы все дети были вовлечены в игру: она не только развивает и **воспитывает**, но и согревает в холодный день.

Итак, для **зимних** игр и забав необходимы следующие условия:

1. В деятельности должны принимать участие все дети;

2. Не предлагайте игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети

не вспотели *(для бега нужно ограничивать пространство)*;

3. В игре не должно быть трудновыполнимых движений ( например: прыжков через скакалку, препятствия, в высоту; гимнастических упражнений и др.);

4. Игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;

5. Для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;

6. **Зимние игры**, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке

Игры со снегом

Дети учатся взаимодействовать с природой и приспосабливаться к условиям зимы. Ведь только зимой можно использовать в играх такой замечательный строительный материал, как снег.

Детей средней группы можно привлекать к лепке несложных снежных построек, с которыми потом они будут играть. Малыши **подвозят**, подносят снег, складывают в кучу, утрамбовывают, пытаются самостоятельно что-нибудь придумать и построить. Эти попытки нужно обязательно поддерживать. Кроме того, дети могут лепить мелкие фигурки из снега, заранее подготовленного **воспитателем**. Такие игры рекомендуется проводить в безветренные дни при слабом морозе.

Картотека **зимних подвижных игр**

Следопыт

Отправляясь на прогулку, прочитайте сказку про Винни-Пуха, который выслеживал неведомого зверя, а в итоге оказалось, что он ходил по своим собственным следам. Предложите детям самим на время стать следопытами. Для начала научите дошколят оставлять четкие следы ножек на снегу, затем предложите отгадать, кто из ребят какой след оставил.

Прятки

Возьмите из группы различные предметы белого цвета и разложите их на площадке. Назовите детям предметы, которые замаскировались среди снега, и попросите их найти.

Снежинки и ветерок

Дети делятся на 2 команды *«снежинки»* и *«ветерок»*. Снежинки кружатся, бегают на носочках; *«ветерок»* в это время отдыхает. После слов *«ветер проснулся»*, дети на выдохе произносят *«ш-ш-ш»* и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4-5раз; после чего дети в командах меняются ролями.

Проводится игра: *«Льдинки, ветер и мороз»*.

Дети стоят парами лицом друг к другу, стучат ладошками и говорят:

Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки.

Искрятся и звенят:

Динь! Динь! Динь!

На слова **педагога***«ветер»* дети разбегаются под музыку. На слово *«мороз»* — строят льдинки.

**Подвижная игра** : "**Зимние забавы**".

Цель - развить координацию речи с движением, общие речевые навыки.

Ход игры:

Мы бежим с тобой на лыжах, *(Дети изображают ходьбу на лыжах.)*

Снег холодный лыжи лижет.

А потом — на коньках, *(Дети изображают бег на коньках.)*

Но упали мы. Ах! *("Падают")*

А потом снежки лепили, *(Стоят, сжимают воображаемый снежок ладонями.)*

А потом снежки катали, *(Катят воображаемый комок.)*

А потом без сил упали. *("Падают")*.

И домой мы побежали. *(Бегут по кругу.)*

Игра *«Снежинки, сугробы, сосульки»*

Если я скажу *«Снежинки»*, все кружатся вокруг себя, *«сосульки»* - подняли руки вверх, соединили ладошки и встали на носочки, *«сугробы»* - присели. Я могу что-то перепутать, вам путаться нельзя. Играем.

Игра *«Снежная Королева»*

Ход игры. Сначала **педагог**, в дальнейшем ребенок, превращается в *«Снежную королеву»* и начинает постепенно *«замораживать»* всех детей, называя при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, голова, соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги, дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на снег.

Игра *«Улетают-не улетают»*

Когда дети слышат название перелетных птиц-машут руками, словно крыльями.

Когда слышат название зимующих птиц, они обнимают себя руками, словно согревают себя.

*(Ворона,лебедь,синичка,утка,снегирь,воробей,ласточка,галка и т. д)*

**Подвижные игры для младших дошкольников**

**Игры и забавы  с санками**

**Санный круг.**В этой игре участвуют несколько человек. Санки расставляются по большому кругу на расстоянии не менее 2—3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Взрослый предлагает детям выступить в роли «шоферов». «Шоферы едут» на своих «автомобилях» по дороге (кругу). Около санок «автомобили» останавливаются, «шоферы» выходят и присаживаются на них отдохнуть. Потом они снова садятся «в машины» и едут до следующей остановки. Если рейс длинный (большой круг), «автомобили» двигаются до сигнала взрослого «Остановка!». Движение возобновляется только по указанию взрослого.

**Санная путаница.**Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до них, колонна обегает санки и только потом направляется к следующим.

 Взрослый может предложить детям сделать два круга вокруг одних санок.

В эту игру интересно играть и вдвоем с малышом.

**Парное катание.**Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом несколько пар. Потом дети меняются местами.

**Оленьи упряжки.**Заранее изготовьте рога из картона или веточек, прикрепите их к шапкам детей-оленей. К санкам нужно привязать две веревочки: за одну ребенок, сидящий на санках, держится и управляет оленем, в другую впрягается «олень» (ребенок закрепляет ее за пояс).

**Снежинки и ветер.**В этой игре дети будут снежинками. Они собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кружок и берутся за руки.

**Найди Снегурочку.**Нарядите куклу Снегурочкой и спрячьте ее на участке. **Воспитател:** Ребята, сегодня к вам в гости пришла Снегурочка, она хочет поиграть и поплясать с вами. Но она спряталась, давайте ее найдем.         Дети ищут Снегурочку, найдя, водят с ней хороводы, приплясывают, кружатся парами.

**Лиса в курятнике.**С помощью считалки выбирается лиса (ведущий). Остальные дети — куры.

Дети взбираются на снежный вал и присаживаются (куры сидят на насесте). На противоположной стороне площадки сидит лиса.

Куры гуляют по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, кудахчут. По сигналу «Лиса!» куры разбегаются, стараются взлететь на насест (взобраться на снежный вал). Лиса салит курицу, которая не успела сесть на насест.

**Зайка беленький сидит.**Дети, имитируя зайчиков, бегают, веселятся на полянке (площадке), приседают на корточки.                              **Взрослый:**

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит.

*Дети поднимают руки к голове и шевелят руками, как зайцы ушами.*

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

*Дети встают, хлопают в ладоши, скрестными движениями по плечам, делают вид, что греются.*

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

*Дети подпрыгивают на двух ногах на месте.*

Мишка зайку испугал.

Зайка прыг... и ускакал.

Взрослый изображает медведя, пугает детей, они разбегаются по площадке.

**Праздничный торт.**Воспитатель предлагает детям приготовить праздничный торт из снега.  Торт может быть любого размера, формы. Его можно украсить цветными льдинками.

**Забавные упражнения**

**Белые медведи.**Дети залезают на снежную горку по склону на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок (имитируя движения белых медведей). Взобравшись наверх, сбегают вниз.

**По снежному мостику.**Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие, потом спрыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу еще раз.

*Методические указания для педагогов:*следите, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогайте робким и неуверенным в себе.

**Поезд и туннель.**Дети, положив друг другу одну руку на пояс, изображают поезд. Стоящий первым изображает паровоз, остальные — вагоны. По сигналу паровоза «Ту-у-у!» поезд трогается с места по направлению к снежному туннелю. Подъезжая к нему, паровоз снова гудит, после этого поезд проходит в туннель.

Дети меняются ролями и игра продолжается.

**Стенка – мишень.**Дети играют группами по несколько человек, каждый готовит для себя по 5 снежков.

На снежной стенке рисуется цветной круг диаметром 75см. Ребята становятся на расстоянии 6 шагов от стенки-мишени и начинают по очереди метать снежки в цель.

*Методические указания для педагогов:*вместо нарисованной мишени в стене могут быть сделаны отверстия, в которые нужно попасть, любой формы — круглые, квадратные, треугольные и т.п.

**Снайперы.**На верхний край снежной стенки или вала кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет и предлагают детям сбить его снежком.

*Методические указания для педагогов:*можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей (по числу предметов-целей).

**Кто дальше?**Дети становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По указанию взрослого «Бросай правой (левой)!» все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше к указанному ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается победителем.

**Кто к нам в гости приходил?**«Кто к нам в гости приходил?» — спрашивает взрослый у малышей, увидев на снегу следы (собаки, зайца, кошки, птиц).

Дети внимательно рассматривают следы и определяют, кому они принадлежат. После этого малыши воспроизводят характерные движения, звуки, повадки этого животного или птицы (лают, мычат, кукарекают и т.д.).

**Подвижные игры для старших дошкольников**

**Игры с санками и самокатами**

**На горке.**Дети катаются на санках с горки разными способами: верхом (держась за веревочку или опираясь руками сзади о санки), лежа на животе, спине (ногами вперед), стоя на коленях.

*Методические указания для педагогов:*на спуске с горки можно соорудить ворота из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, слегка отклонять туловище назад в сторону поворота.

Можно предложить при спуске на санках собрать расставленные вдоль склона флажки.

Многорадости доставляет катание с горки вдвоем-втроем на одних санках.

**На ровном месте**. Расставить 5—6 санок на расстоянии 1—1,5 м.

Можно предложить детям:

* пробежать между ними «змейкой»;
* перешагивать через них;
* встать на санки, потом сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места;
* встать рядом, опираясь на санки руками, перепрыгнуть через них;
* стоять на санках на одной ноге как можно дольше;
* поднять санки над головой слева и опустить их на снег справа;
* стоя к санкам лицом, наклониться, опереться на них руками, присесть и встать, не отрывая рук от санок.

**На санки!**Санки (на одни меньше, чем играющих) расставляют на одной стороне площадки. Дети бегают, кружатся на другой стороне площадки. По сигналу «На санки!» они должны быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.

**Быстрые упряжки.**На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут его до финиша.Побеждает упряжка, быстрее добравшаяся до финиша.

Игру можно повторить несколько раз, при повторении дети меняются ролями.

**Два на два.**Играют четверо детей. Они по двое садятся на санки, поставив ноги на полозья. Дети скользят вперед, отталкиваясь недлинными палками. Победит пара, быстрее пришедшая к финишу.

**На снежной площадке**

**Мороз Красный нос.**На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки стоит Мороз Красный нос.

**Мороз Красный нос**

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

**Дети**

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (осалить). Замороженные остаются на месте и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

При повторе игры выбирается новый Мороз, и уже он салит игроков. В конце подводятся итоги: какой Мороз (старый или новый игрок) больше заморозил.

**Снежная карусель.**Взявшись за руки, дети образуют круг и изображают снежинок, в середине - Снеговик. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее и переходят на бег сначала в одну сторону, потом в другую.

После небольшого отдыха игру можно возобновить.

**Затейники.**Один из игроков — затейник— становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки и произносят:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем ... вот так.

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение из зимнего вида спорта: бег конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой. Дети должны повторить это действие и назвать вид спорта.

При следующем повторении игры выбирается новый затейник.

Затейники должны демонстрировать движения, не повторяя уже показанных.

**Метелица.**Дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый -Метелица. Он медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками «змейкой» или обегает их и ведет за собой вереницу ребят.

**Забавные упражнения**

**Попляши и покружись.**Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, встают лицом друг к другу. По сигналу взрослого «Попляшем!» приседают и приплясывают. По сигналу «А теперь покружимся!» кружатся в парах. Когда же он произносит «Стой!», дети останавливаются, отводят одну ногу назад, стараются удержать равновесие на другой ноге (руки не разжимают). При повторении игры задание можно усложнить: по сигналу «Стой!» попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком».

**Перетяжки.**Играющие встают вокруг сугроба, крепко держась за руки.

Как только взрослый скажет «Перетяжки начались!», все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь опрокинуть их в сугроб. Если это удается, игра приостанавливается, дети выравнивают круг. После небольшого перерыва игра продолжается.

**На ледяных дорожках.**Заливается дорожка длиной 4—8 м и шириной 40—60 см. Дети скользят по ней, стараясь продвинуться как можно дальше.

Задание можно усложнить: на дорожке сначала на расстоянии 3—4, а потом 5—6 м от старта положить цветной кубик, который ребенок должен сдвинуть с места ногой.

**Снегодром.**Дети должны слепить Снеговика, Деда Мороза и Снегурочку, украсить их. После этого все вместе водят хороводы, кружатся по одному и парами, играют в «Пузырь», «Каравай», «Ровным кругом» и другие игры.

На площадке дети строят из снега (дома, почту, вокзал и т.п.). Затем изображают трамвай (встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящему) и катаются «по улицам» построенного города.

Можно организовать конкурс на лучшую фигуру (самолет, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т.п.) или сказочного персонажа из снега.

**Ледяные кружева.**Заранее готовятся разноцветные льдинки (синие, красные, зеленые, желтые и др.). Их них дети выкладывают на утоптанном снегу разноцветные мозаики, узоры. По окончании работ можно провести конкурс на лучшую мозаику или самый красивый узор.

 **Приложение 17**

**Спортивное развлечение "Вот и Зимушка прошла" (масленица)**

**Задачи:**

1. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия.

2. Прививать детям интерес к физической культуре, играм, упражнениям.

3. Воспитывать у детей чувство товарищества, коллективизма, дружеского отношения друг к другу.

**Ход досуга**

Дети входят в спортивный зал, становятся в шеренгу

**Ведущий**: Здравствуйте, дети.

Вот и зимушка прошла, с собой морозы увела.

На порог весна пришла, с собой веселье принесла.

 **1 ребенок:**         Тает беленький снежок

Солнышко сияет

По полям и по лугам

К нам весна шагает.

**2 ребенок:**         Дует свежий ветерок

Верба расцветает

Из далеких жарких стран

Летят птичьи стаи.

**3 ребенок:**         А в овраге ручейки

Песни напевают:

Здравствуй, вёснушка-красна

Мы тебя так ждали.

**Ведущий**: Сегодня у нас будут игры, эстафеты, загадки. Но сначала – разминка.

**«Лесная разминка» под музыку**

**Ведущий**: Что-то Весна задержалась в пути. Может быть, она никак не может найти к нам дорогу?

Давайте нарисуем солнышко, Весна увидит солнышко, оно укажет ей дорогу, и Весна придёт к нам в гости.

**Конкурс «Весеннее солнышко».**

Дети делятся на две команды, строятся в две команды на расстоянии 3-4 м от мольбертов. Расстояние между мольбертами 2-3 м. На подставках мольбертов положено по набору фломастеров. На каждом из мольбертов с помощью магнитов и или резинок прикрепляются к листу ватмана размером А2, на которых изображено солнце (нарисован круг желтым фломастером). Дети по очереди подбегают к мольберту, рисуют лучи и возвращаются в свою команду. Дети могут нарисовать глаза, носик, улыбку солнцу. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

После конкурса дети присаживаются на гимнастические скамейки.

Под веселую музыку в зал входит Весна.

**Весна:**Здравствуйте, друзья! Добрый день! Я к вам очень спешила, но никак не могла найти дорогу. А потом увидела солнышко, яркое , красивое, оно указало мне верный путь. И вот я пришла к вам.

*С вами я хочу играть,*

*Веселиться танцевать*.

Весна проводит с детьми игру.

**Игра «Путаница»**

Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Педагог объясняет правила игры: когда он называет приметы весны **правильно**, то дети должны **хлопать в ладоши**. Если педагог произносит **ошибочную** фразу, то дети ставят **руки на пояс и топают ногами**.

**Весна.**Солнышко светит ярче.

*(Дети хлопают в ладоши.)*

**Весна.**На юг улетают журавли, гуси, утки.

*(Дети ставят руки на пояс, топают ногами.)*

**Весна.**Распушилась верба.

*(Дети хлопают в ладоши.)*

**Весна.**Скоро наступит Новый год, будем украшать елку.

*(Дети ставят руки на пояс, топают ногами.)*

**Весна.**На солнышке плачут сосульки.

*(Дети хлопают в ладоши.)*

**Весна.**Вода в речке уже прогрелась, можно купаться!

*(Дети ставят руки на пояс, топают ногами.)*

**Весна.**День стал заметно длиннее.

*(Дети хлопают в ладоши.)*

**Весна.**С деревьев облетают листья и, кружась от ветра, падают на землю.

*(Дети ставят руки на пояс, топают ногами.)*

**Весна.**Под ярким солнышком тает снежок.

*(Дети хлопают в ладоши.)*

**Весна.**Дни становятся все короче, усиливаются морозы.

*(Дети ставят руки на пояс, топают ногами.)*

**Весна.**Прошел первый дождик, который растопил снег.

(*Дети хлопают в ладоши.)*

**Весна:**Молодцы! Хорошо знаете приметы весны!

Дети садятся на гимнастические скамейки.

**Весна:**А загадки вы любите отгадывать?

А теперь, мои друзья, отгадайте загадки.

Солнце печёт,

Липа цветёт.

Рожь поспевает,

Когда это бывает? **(Весной)**

За окном звенит она

И поет: «Пришла весна!

И холодные сосульки

Превратила в эти струйки!»

Слышно с крыши:

«Шлеп-шлеп-шлеп!»

Это маленький потоп. **(Капель)**

Мишка вылез из берлоги,

Грязь и лужи на дороге,

В небе жаворонка трель -

В гости к нам пришёл ...**( Апрель)**

Пробиваюсь я в апреле-

Все поля позеленели!

Покрываю, как ковёр,

Поле, луг и школьный двор **(Трава)**

Из-под снега расцветает,

Раньше всех весну встречает **(Подснежник)**

Клёнам, липам и дубочкам

Новые дарю листочки.

Милых пташек приглашаю

Возвращаться с юга.

И на север провожаю

Зимушку – подружку **(Весна)**

Оно весь мир обогревает,

И усталости не знает.

Улыбается в оконце

И зовут его все …**(Солнце)**

Осенью летели к югу,

Чтоб не встретить злую вьюгу.

А весной снежок растаял,

И вернулись наши стаи! **(Перелётные птицы)**

Этот домик из фанерки,

У него насест и дверки.

Птичек ждёт удобный дом,

Им уютно будет в нём **(Скворечник)**

**Весна**: Молодцы, ребята!

**Ведущий:** Дождь растопил снег, и на улицах появилось много лужиц

**Весна**: Я знаю, что дети очень любят бегать по лужам.

**Ведущий:**Да это так! Но чтобы не промочить ноги, по лужам нужно бегать в резиновых сапогах или в галошах.

**Эстафета «В галошах по лужам»**

Группа детей делится на две команды. Команды становятся за линиями старта на расстоянии 2—3 м друг от друга. Напротив каждой из команд на расстоянии 5—6 м ставится ориентир (кегля, флажок на подставке). Игроки, стоящие в командах первыми, надевают на ноги галоши. По сигналу ведущего игроки добегают в галошах до ориентира, огибают его, бегом возвращаются в свою команду, передают галоши следующему игроку. Второй и последующие игроки выполняют те же действия. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

После эстафеты дети присаживаются на гимнастические скамейки.

**Весна**: *Вместе со мною,*

*Красной весною,*

*Птицы прилетают,*

*Песни распевают*.

**Ведущий:**Наши дети дорогая Весна, очень любят птичек. Они подкармливают зёрнышками, вешают для них кормушки.

**Весна:**Тогда они помогут птичкам найти своё гнёздышко**.**

**Аттракцион «Посади птичку в гнёздышко»**

Выбираются два ребенка. Каждому в руки дается игрушка-птичка, ребенок сажает птичку на ладошки. Напротив игроков на расстоянии 2—3 м ставится по стульчику, на котором стоит маленькая корзиночка. Игрокам завязываются глаза платком, поворачивают два раза вокруг себя и предлагают посадить птичек в гнездышки-корзиночки.

**Весна**: Молодцы, ребята очень старались помочь птичкам. А теперь я приглашаю вас в лес, надо помочь муравьям построить муравейник, который за зиму разрушился.

*Муравьишки- муравьишки,*

*Очень маленькие вы.*

*Но у вас огромный дом*

*В лесной чаще, под кустом.*

*Мы спешим на помощь к вам,*

*Нашим маленьким друзьям*.

**Эстафета «Помоги муравьям»**

Дети становятся в две колонны за линиями старта, расположенными на расстоянии 2—3 м друг от друга. Около линий старта ставится по корзине, в которых находятся «кирпичики» по количеству детей в команде. Перед каждой командой располагают по одной линии следующее оборудование: 3 обруча подряд, полоску-«липучку», дугу.

По команде ведущего 1-й ребенок берет из корзины «кирпичик», прыгает «по кочкам» — из обруча в обруч, пробегает по «тропинке» — полоске-«липучке», подлезает под «дерево» — дугу, кладет «кирпичик» на пол, бегом возвращается в свою команду. Остальные дети поочередно выполняют те же действия, постепенно выстраивая «пирамиду» — «муравейник» из кирпичиков. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

**Весна:**Как хорошо, вы справляетесь с заданиями. Молодцы! Спасибо Вам за помощь муравьишкам. Может попробуете мне помочь посадить цветы?

*На лугу цветут цветы,*

*Все цветы красивые!*

*Раз, два, три,*

*Скорей цветочек посади!*

**Эстафета «Посадка цветов»**

Весна раздает детям цветы. Они сажают их в клумбы-обручи (бег змейкой)

**Ведущий:** Спасибо тебе, весна, что сегодня играла вместе с нами.

**Весна:** Спасибо и вам,  ребята, вы сегодня все молодцы! Мне было приятно с вами играть. Я думаю, вы заслужили медали.

Весна вручает детям медали.

**Весна*.****С вами пели и играли,*

*Веселились танцевали.*

*А теперь пора прощаться,*

*В путь дорогу собираться!*

*До свиданья, детвора!*

*Ждут меня ещё дела!*

Дети прощаются с весной, она уходит.

 **Приложение 18**

 **Консультация для родителей "Мы одна команда"**

Воспитание детей в **современном обществе является предметом особой заботы**. В законе РФ *«Об образовании»* ст. 18. п. 1определяется, что родители являются первыми педагогами. То, что ребенок в детские годы приобретает в **семье**, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность **семьи** как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с **семьей**. Родители обязаны заложить основы нравственного, интеллектуального и физического развития личности ребенка в детском возрасте. Таким образом, признание государством приоритета семейного воспитания, требует иных **взаимоотношений** и от образовательного учреждения, а именно **взаимодействия**, доверительности и сотрудничества.

 Творческие [игры создаются самими детьми](https://www.maam.ru/obrazovanie/detskie-igry). Тематика этих игр многообразна. Дети изображают быт семьи, строительство новых домов, наши праздники. В этих играх чаще всего их внимание привлекают **отношения** между людьми – заботы матери, ласковое обращение бабушки и других членов семьи, поведение детей. Вот две девочки играют в *«дочки-матери»*. Одна из них обращается со своей *«дочкой»* ласково, внимательно, терпеливо. Другая *«мама»* проявляет к *«дочке»* чрезмерную строгость: строго выговаривает за непослушание, часто наказывает. Ясно, что поведение этих двух девочек в **игре** навеяно различными впечатлениями, которые, как в зеркале отражают **отношение между родителями** и детьми в одной и другой семье. Часто по играм детей можно судить о **взаимоотношениях не только детей и родителей**, но и других членов семьи: бабушки, дедушки и т. д. Большое место в творческих играх занимает отображение труда взрослых: дети играют в поезд, пароход, с большой любовью изображают смелых воинов. Однако **родители** всегда должны помнить, что без знакомства с окружающим, без чтения доступных детям книг, рассказов, сказок, стихов, без внимания и заботы о правильном и разумном развитии детей – их игры будут бедными по содержанию.

Такие игры не могут двигать вперёд физическое. Нравственное и умственное развитие ребёнка. Заимствуя содержание игр из окружающей действительности, дети, однако, не механически копируют эту жизнь, а перерабатывают впечатления жизни в своём сознании, раскрывают в играх свой характер, выявляют своё **отношение к изображаемому**. Семья, детский сад показывают детям пример любви к труду, к своему городу. **Дружеские отношения друг к другу**. Все эти качества проявляются в играх детей. У детей игры занимают самое большое место. Тематические игры, в большинстве случаев, подсказываются имеющимися игрушками, которые являются первичным организующим началом в играх детей. Дети быстро переходят от одной роли к другой. **Родители** должны заботиться не столько о том, чтобы накупить как можно больше игрушек, сколько о тщательном из отборе, чтобы они были доступными, яркими, способными побудить ребёнка к полезной **игре**. Вовремя дать ребёнку нужную игрушку – значит поддержать и оживить его игру. Уже в младшем возрасте дети любят несложные сказки, сопровождаемые действием.

Большой интерес проявляют дети к строительному материалу. Иногда по ходу игры ребёнку нужно построить пароход или автомобиль. **Родители** помогают ребёнку осуществить его замыслы и показывают, как нужно строить. Использование строительного материала в играх развивает воображение ребёнка, так как этот материал можно применять самым различным образом. Дети сооружают всевозможные постройки, часто это делается в связи с задуманной игрой: куклам дом, кроватку; лётчику – самолёт и т. д.

У детей 4-5 лет содержание творческих игр обогащается под влиянием **воспитания**, в связи с ростом их самостоятельности и расширением круга представлений. Они не удовлетворяются уже изображением отдельных эпизодов, а придумывают разные сюжеты. Если раньше, например, поезд изображался движениями и звуками, напоминающими гудки и шум паровоза, то теперь появляются роли машиниста, кондуктора, и поезд не просто идёт, а перевозит пассажиров и грузы. Дети пяти лет умеют сделать нужную постройку, находят разнообразное применение игрушкам. Их речь настолько развита, что они могут изображать различные сценки, говоря за действующих лиц. Они легко превращаются в папу и маму, в пассажира и в машиниста.

Для выполнения взятой на себя роли, ребёнок использует [игрушки и различные предметы](https://www.maam.ru/obrazovanie/igrushki-konsultacii), которые способствуют созданию образов. Сюжетные игрушки *(кукла, мишка, лошадка, автомобиль и др.)* наталкивают ребёнка на определённые игры. Например: на лошадке можно ездить верхом, возить грузы, поить её. В посуде – готовить обед или угощать из неё чаем куклу и т. д. Что касается предметов и материалов, то их дети в играх используют по-разному. Кубики и кирпичики – изображают хлеб, пирожное или стол, стул. Взрослые должны внимательно **относиться** к задуманному игровому замыслу ребёнка и не разрушать его игру только потому, что им кажется смешным, что прутик в **игре** может быть и лошадкой. В творческих играх дети не только отражают накопленный опыт, но и углубляют свои представления об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослые, познаёт мир в процессе деятельности. В конкретных действиях, связанных с выполнением роли, ребёнок обращает внимание на многие стороны жизни, которые он без игры и не заметил бы. В ходе игры он должен действовать так, как это требует роль, что так же обогащает его представления, делает их более живыми.

Ребёнок, например, не один раз наблюдал, как действует дворник, но когда он изображал дворника, его представления становились ярче и содержательнее, особенно в коллективных играх, когда действия товарищей подсказывают ему, как надо поступать дальше, **дружно** договариваться о дальнейших действиях. Под воздействием **родителей и воспитателей** интересы детей становятся всё более устойчивыми и целеустремлёнными, их игры продолжаются намного дольше, обогащаясь эпизодами и давая простор для развития воображения. И чем содержательнее и интереснее игра, чем более устойчивы правила в **игре**, тем больше дети говорят друг с другом, лучше понимают друг друга, умеют быстрее найти общие интересы и запросы. Речь их совершенствуется, становится ярче. В их речи формируются мысли о тех сторонах жизни, которые они изображают в **игре**.

В **игре** ребёнок испытывает сложные и высокие чувства коллективной ответственности, [**дружбы и товарищества**](https://www.maam.ru/obrazovanie/tema-druzhba), он приучается согласовывать свои действия с действиями других детей, подчинять свои стремления ходу игры, воле товарищей.

 **Приложение 19**

**Статья: «Особенности подхода к физическому развитию детей, имеющих различные нарушения здоровья "**

**Воспитывать здоровых детей - это значит приобщить их к двигательной культуре, т. е. сформировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки на основе деятельности сохранных анализаторов; воспитать интерес к различным видам двигательной деятельности, способствующим оздоровлению и закаливанию с учетом контингента детей, посещающих коррекционные группы.**

Дети с нарушением зрения характеризуются меньшей подвижностью по сравнению с нормально видящими сверстниками; нечеткостью координации движений; снижением темпа их выполнения, ловкости, ритмичности. Эти дети имеют трудности при ориентировке в пространстве, выполнении упражнений на равновесие. У дошкольников с нарушением зрения осложнено формирование понятий об основных движениях, что снижает двигательную активность, сдерживает развитие естественных потребностей.

Ориентировка в пространстве

Умение ориентироваться в пространстве играет существенную роль в любой деятельности человека. Оно тесно связано с работой двигательного анализатора. И. М. Сеченов отмечал особую роль движений, мышечного чувства, которые во взаимодействии со зрительными и слуховыми анализаторами лежат в основе ориентировки в пространстве. Выше изложенное указывает на важную роль **физической** культуры в пространственной ориентировке **детей**. Еще основоположник отечественной науки о **физическом воспитании П**.Ф.Лесгафт указывал на необходимость широкого применения **физических** упражнений для формирования у **детей** пространственной ориентировки и способности сознательно управлять своими движениями. Умение правильно ориентироваться в пространстве для **детей** с нарушением зрения имеет важное значение. Ориентировка в пространстве, в основном, формируется в процессе выполнения специальных упражнений и заданий. Особое значение следует уделять строевым упражнениям, построениям и перестроениям. Способствуя развитию ориентировке в пространстве, строевые упражнения помогают также формированию правильной осанки у **детей**, **воспитывают организованность**, точность. Желательно чтобы команды, замечания и исправления поступали из различных мест зала, площадки, а упражнения выполнялись в специальных условиях, добиваясь от **детей** усвоения необходимых навыков и умений.

Координация движений рук и ног

Многие авторы *(М. И. Земцов, Л. И. Касаткин, Р. Н. Азарян и др.)* указывают, что нарушение зрения приводит к значительному ухудшению точности, скорости, ритма и координации движений. Слабое развитие координации, точности и согласованности движений у **детей** со зрительной патологией в наибольшей степени проявляется, когда они выполняют малознакомые упражнения, или выполняют их в необычных условиях. Считается, что в процессе выполнения специальных упражнений и заданий можно развить у **детей координацию**, ритм и точность движений. В процессе занятий надо постоянно следить за тем, чтобы положение головы и корпуса было прямым, размах рук свободным, с должной амплитудой. г

Определенны основные задачи **физического воспитания наших воспитанников**:

- охрана и укрепление **здоровья**, совершенствования функций организма;

- полноценное **физическое развитие**;

- **воспитание** интереса к различным двигательным действиям;

- формирование нравственных и личностных качеств;

- обеспечение своевременной подготовки **детей к школе**.

Наряду с общими задачами **физического воспитания детей** со зрительной патологией, решаются специальные задачи с учетом познавательной деятельности и предшествующего двигательного опыта:

- повышение двигательной активности **детей** путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность движений;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков на основе деятельности сохранных анализаторов;

- коррекция и компенсация **физического развития**;

- **воспитание** положительной мотивации и самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности.

Специальные разделы работы по **физическому воспитанию детей** с нарушением зрения включают:

1. Развитие навыков пространственной ориентации

- ориентировка на себе *(знание частей тела)*;

- ориентировка в физкультурном зале и на спортивной площадке (знакомство с залом, оборудованием и их назначением, условиями безопасного передвижения);

- Определение направления *(повороты, перемещения)*;

- ориентировка с помощью слухового и тактильно - двигательного анализаторов.

2. Коррекция вторичных дефектов (исправление нарушений осанки, плоскостопия: коррекция скованности, ограниченности и недостаточности движений).

3. Формирование мотиваций движений - положительного интереса к двигательной деятельности.

4. Развитие элементарных зрительных функций

- прослеживающие функции глаза;

- глазомера;

- гимнастика для снятия зрительного утомления.

Успех занятий **физической** культурой в большей мере зависит от оборудования и пособий, а также от форм, методов, приемов индивидуального подхода к детям. Для занятий с детьми с нарушением зрения должно использоваться нестандартное оборудование. Эти пособия вносят в каждое занятие элемент необычности, вызывают интерес **детей**, желание поиграть с ними. Использование этого оборудования увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с детьми, **имеющими** различную зрительную патологию, подготовить их к выполнению других, более сложных движений, упражнений, заданий.

*«Цветные полоски»* - это пособие многофункциональное. Полоски собраны на веревке, которая может крепиться к стене. Полоски можно раздвинуть на любое расстояние. Игры: *«Точный пас»*, *«Прокати в ворота»*, *«Перепрыгни ручеек с бережка на бережок»*.

*«Цирковые обручи»*. Подвешенные обручи могут подниматься и опускаться на разную высоту. Игра *«Мяч через обруч»* (дети, стоя в парах, упражняются в бросках и ловле мяча через обруч разными способами).

Использование ярких пособий и нестандартного оборудования способствует комплексному **физическому воспитанию** и закреплению движений коррекционно

- восстановительной работы. У **детей** развиваются зрительное **восприятие**, пространственная ориентировка, мелкая моторика, активизируется мускулатура, зрительные функции.

Основные принципы зрительных гимнастик.

- индивидуальный подход в зависимости от возраста, зрительных нарушений, состояния **здоровья**;

- регулярность проведения;

- постепенное увеличение нагрузок за счет регулирования времени, скорости и сложности упражнений;

- сочетание с двигательной активностью;

- развитие интереса ребенка к этому виду упражнений.

**Детей** с нарушением зрения необходимо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игру, а затем в привычку играть в эти игры. Также надо обучать **детей** дыхательной гимнастике.

Для достижения положительных результатов при проведении занятий с детьми необходимо соблюдать следующие условия:

- организовывать рациональный двигательный режим, обеспечивающий улучшение показателей **физического развития и физической подготовленности**;

- обеспечивать взаимосвязь различных форм занятий и разнообразие средств;

- осуществлять коррекцию психоэмоциональных напряжений, связанных с движением, а также применяем игру, как средство социальной адаптации ребенка.

Подвижные игры

Выделяя коррекционно - педагогическое значение подвижных игр в **физическом воспитании детей** со зрительной патологией, хотелось бы подчеркнуть, что развитие движений **детей** осуществляется успешно под контролем и участии зрения, так как через него ребенок получает информацию об окружающем его мире, оно дает возможность правильной ориентировке в пространстве. В процессе выполнения различных движений посредством зрения у ребенка имеется возможность видения цели при метании, бросании; ребенок упражняется в определении нужного направления и контролирования расстояния, темпа и точности движений. г

В работе с детьми рекомендуется использовать игры с ловлей и увертыванием, бросанием и метанием, которые способствуют формированию у **детей** не только основных движений, но и развитию глазодвигательных функций, фиксации, глазомера и т. д. :

- *«Прокати мяч в ворота»*;

- *«Попади в цель»*;

- *«Позвони в колокольчик»*;

- *«Кто скорее соберет палочки определенного цвета»*;

- *«Проследи за движением ленты»*;

- *«Набрось кольцо»* и другие.

В играх спортивного характера формируются различные технические навыки, но развитие их невозможно без участия зрения. Поэтому и здесь требуется осуществлять работу по тренировке зрения.

Подвижные и спортивные игры и упражнения должны использоваться в течение всего дня: на утренней и вечерней прогулках, между занятиями, после сна, на физкультурных занятиях.

Таким образом, комплексное воздействие на ребенка через систему адаптивных средств (лечебные мероприятия, **физические упражнения**, массаж, различные виды гимнастик, занятия, пропедевтические упражнения, компонентом которых являются движения) позволяет формировать двигательную активность, улучшить состояние мышц, зрения, обеспечить **физическое воспитание** ребенка в соответствии с индивидуальными возможностями.

Качественное усвоение программы по **физическому воспитанию** дошкольников с нарушением зрения предполагает совместную деятельность всех специалистов дошкольного учреждения и родителей **воспитанников**.

Для более точного составления индивидуальных карт **физического** развития и подготовленности ребенка в начале года необходимо проводить тестирование. В диагностики **физической подготовленности детей** дошкольного возраста с нарушением зрения рекомендуется придерживаться некоторых правил:

- обеспечение идентичности условий и времени проведения;

- соблюдение основных гигиенических требований *(температура помещений, его освещенность)*;

- создание положительного эмоционального фона;

- применение тестов, хорошо известных детям.

Заключительная диагностика позволяет увидеть результаты совместной работы всех специалистов ОУ по **физическому воспитанию детей** с нарушением зрения и оценить их возможности и навыки к концу пребывания в ОУ и сделать вывод, что специфика работы с данной категорией **детей** дала возможность им освоить нормативные требования по **физическому воспитанию** и подготовиться к успешному обучению в школе.

 **Приложение 20**

**Консультация для воспитателей "Как заинтересовать ребенка активными играми"**

В подвижной игре творчество является обязательным компонентом. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует творческую деятельность детей, поднимая ее на более высокий социальный уровень. Поэтому методика руководства игровой деятельностью предполагает ведущую роль педагога, который направляет и формирует творческую деятельность.

Развитие  двигательного творчества формирует пытливый ум ребенка, заряжает его весельем, радостью, формирует стремление быть здоровым и крепким, готовым к решению сложных задач. Итак, в развитии творческой активности детей важное место отводится эмоционально-образной методике руководства воспитателя. Расширяя двигательный опыт детей, воздействуя образным словом на воображение, воспитатель стимулирует и направляет творчески-исполнительную деятельность каждого ребенка.

Охрана и укрепление здоровья, полноценное физическое и психическое развитие детей – главная цель педагогической работы в ДОУ. Одна из важнейших задач является удовлетворение естественной потребности детей в движении. Суточная двигательная активность детей должна составлять определенное количество локомоций. Недостаточная двигательная активность неблагоприятно сказывается на растущем организме ребенка.

 Задача педагога состоит в удовлетворении естественной потребности детей в движении. Свой внутренний мир дети выражают движением.

Совместно с инструктором по физической культуре  разработаны методические рекомендации по организации обучения детей основным видам движений в условиях ограниченного пространства.

 Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.  Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.
Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для *нравственного воспитания.* Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В подвижных сюжетных *играх совершенствуется эстетическое восприятие мира*. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Подвижная игра готовит *ребенка к труду*: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но *и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.*

*Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств.*

Отмечая разнообразное содержание детских игр, их свойств, характера, следует подчеркнуть, что общим во всех подвижных играх является творчество. Творческая деятельность свойственна только человеку. Она всегда социальна по содержанию и выражает свободу личности. Наивысшим уровнем детского творчества является придумывание новых подвижных игр по картинкам, по материалам знакомых художественных произведений и т.п.

Придумывание новых игр дается не всем детям. Причинами этого являются индивидуальные особенности, уровень двигательного и социального опыта, организованность педагогического процесса, не всегда достаточно побуждающего ребенка к творчеству. При умелом руководстве игрой можно значительно повысить творческий потенциал ребенка. Развивая, совершенствуя творчество детей в игре, мы воспитываем социально-активного, умного, разносторонне развитого человека, относящегося к любой деятельности вдумчиво и творчески. Развитие  двигательного творчества формирует пытливый ум ребенка, заряжает его весельем, радостью, формирует стремление быть здоровым и крепким, готовым к решению сложных задач. Итак, в развитии творческой активности детей важное место отводится эмоционально-образной методике руководства воспитателя. Расширяя двигательный опыт детей, воздействуя образным словом на воображение, воспитатель стимулирует и направляет творчески-исполнительную деятельность. Главным мотивом детского творчества является стремление выражать свои переживания, впечатления, осваивать их в деятельности. Подвижная игра всегда требует от детей творческой активности: найти рациональные способы действий, самостоятельно принять правильное решение, найти выход из создавшейся игровой ситуации. Она является одним из источников детского творчества, даёт пищу детской фантазии, будит мысль

Дети отчётливо видят цель игры. У всех детей развивается воображение, но у каждого ребёнка оно проявляется по-разному, индивидуально. Важное место занимают *сюжетные подвижные  игры*. Сюжетная форма деятельности способствует успешному формированию творческой активности. Дети способны увлечённо и самозабвенно заниматься доступными им видами творческой деятельности. Ребёнок способен выражать своё отношение к персонажам игры. Имея определённый запас знаний, умений и навыков, делает попытку придумывать варианты игр, придумывает сюжетные подвижные игры, вначале по аналогии с уже известными, а затем с новым содержанием. Постепенно руководя развитием творчества, воспитатель подводит некоторых из них к самостоятельному придумыванию игр.

К старшему дошкольному возрасту у детей накапливается двигательный опыт, происходит перестройка движений и действий. На первый план выдвигается самостоятельная ориентировка ребёнка в игровой ситуации, которая позволяет ему проявить инициативу и творчество. Хорошее овладение речью даёт ему возможность передачи замысла игры. Творческая активность у детей так же требует от воспитателя владения соответствующей методикой. Важную роль в развитии творческой деятельности играют *привлечение их к составлению вариантов игр, усложнение правил*. Дети придумывают не только варианты игр, правила к ним, но и с удовольствием *сочиняют считалки, сплетают в игровой текст, стихи собственного* сочинения. Таким образом, все дети старшего дошкольного возраста могут проявить инициативу и творчество в подвижных играх. Творчество в подвижных играх, особенно сюжетных, развивается постепенно: вначале дети создают комбинации движений, некоторые по аналогии с товарищами, а затем и самостоятельно. Варьируя сюжетные игры и подключаясь к придумыванию новых игр, дети сначала меняют название игры и вводят в неё какой-нибудь персонаж. Постепенно придумывают игры по литературным произведениям, запомнившимся кинофильмам, мультфильмам, телепередачам и, наконец, сочиняют свои. Под влиянием художественных произведений, сюжетных рассказов воспитателя, а так же выполнения детьми творческих заданий значительно возрастает интерес и творческое отношение детей к игровой деятельности. Однако, владение воспитателя соответствующей методикой содействует формированию творческой деятельности у большинства детей.

***Творческие подвижные игры*** – это игры созданные (придуманные) самими детьми на основе картин, знакомых литературных произведений.

 Для содержательного и эффективного проведения подвижных игр с детьми необходимо проводить большую подготовительную работу. Прежде всего, при обучении детей двигательным действиям следует формировать их творческую активность. Это *обеспечит самостоятельность в применении двигательных навыков в игре. Важно также расширять знания и* представления детей об окружающем. Для этого детей знакомят с действиями различных персонажей, читают соответствующую литературу, рассматривают картины. Необходимо проводить беседы, уточнять их представление об игровых персонажах, учить выделять в прослушанных сказках, рассказах эпизод с движениями, вызывая эмоциональное переживание, желание отобразить этот эпизод в игре. Желательно предложить данный эпизод в разных вариантах, привлекая детей к импровизации. В поисках решения тех или иных задач в подвижных играх детям предлагается придумать свое действие, не похожее на действия других детей, новые правила, решить по-своему двигательную задачу. Постановка соответствующих задач, их решение способствует не только сознательному, творческому движению, но и развитию умственных способностей детей.

 **Приложение 21**

## Игры — эстафеты для детей дошкольников 4-6 лет

#### Змейка

**Возраст:** 4-6 лет.

**Место проведения:** любое.

**Инвентарь:** 10 стоек, 2 мяча.

**Цель эстафеты**: воспитывать умение работать в команде.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по прямой стоят 5 стоек (первая стойка на расстоянии 2 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1 м). По сигналу первые игроки бегут «змейкой» между стойками, обегают последнюю стойку, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Мяч передавать из рук в руки, не бросать.

#### Пролезь в обруч

**Возраст:** 4-6 лет.

**Место проведения:** любое.

**Инвентарь**: 2 обруча среднего диаметра, 2 мяча.

**Цель эстафеты**: учить преодолевать препятствия и соревноваться.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды стоит один игрок, который удерживает обруч в вертикальном положении на полу (расстояние 6-7 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут с мячом ; к обручу, пролезают в него, бегут обратно, передают свой мяч ; следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Пролезать в обруч в наклоне, не касаться спиной.

#### Три мяча

**Возраст:** 4-6 лет.

**Место проведения**: любое.

**Инвентарь**: 6 мячей среднего диаметра, 2 поворотные стойки.

**Цель эстафеты**: воспитывать ловкость и координацию.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках 3 мяча. Напротив каждой команды лежит обруч (6-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, кладут в него мячи, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующие участники бегут к обручу, забирают мячи, бегут обратно, передают мячи очередному игроку и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Если мячи выкатились из обруча — нужно их положить обратно.

#### Близнецы

**Возраст**: 4-6 лет.

**Место проведения:** любое.

**Инвентарь**: 2 поворотные стойки.

**Цель эстафеты**: воспитывать отзывчивость и взаимопомощь.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, игроки распределяются парами, поворачиваются друг к другу спиной (вплотную), сцепившись руками под локтями. По сигналу первые пары передвигаются боком в сцеплении до поворотной стойки (5-6 м от стартовой линии) и обратно, передают эстафету следующей паре, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Согласовывать свои действия, не тянуть и не толкать друг друга.

#### Колечки

**Возраст**: 4-6 лет.

**Место проведения**: любое.

**Инвентарь**: 4 стойки, 2 кольца.

**Цель эстафеты:** формировать точность двигательных действий.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на расстоянии 6-7 м стоят 2 стойки, расстояние между стойками 1-1,5 м. На дальнюю стойку одето кольцо. По сигналу первые игроки бегут к дальней стойке, снимают с неё кольцо и одевают на ближнюю стойку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующий игрок, снимает кольцо с ближней стойки, одевает на дальнюю, бежит обратно, передаёт эстафету и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Кольцо, упавшее мимо стойки, нужно повесить на стойку.

#### Наездники

**Возраст:**4-6 лет.

**Место проведения:** любое.

**Инвентарь:**2 большие гимнастические палки, 2 поворотные стойки.

**Цель эстафеты**: формировать согласованность двигательных действий, воспитывать взаимопомощь.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну по два. Первая пара «садится верхом» на большую гимнастическую палку (удерживает её руками между ног). По сигналу пары игроков бегут к поворотной стойке (5-6 м от стартовой линии), обегают её, бегут обратно, передают палку следующей паре, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Согласовывать свои действия, не тянуть и не толкать друг друга.

#### Кубики в обруче

**Возраст:** 4-6 лет.

**Место проведения:** любое.

**Инвентарь**: 1 кубик на каждого игрока, 2 обруча, 2 корзинки.

**Цель эстафеты**: воспитывать быстроту.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках корзинку или ведро. Напротив каждой команды лежит обруч с кубиками по количеству игроков (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут с корзинкой к обручу, кладут один кубик в корзинку, бегут обратно и передают корзинку следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Не выходить за стартовую линию, аккуратно передавать корзинку.

#### Кочки

**Возраст:** 4-6 лет.

**Место проведения:** любое.

**Инвентарь:** 12-14 обручей среднего диаметра, 2 поворотные стойки.

**Цель эстафеты**: закреплять технику прыжков с одной ноги на другую.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды в ряд лежат 6-7 обручей (от линии старта до первого обруча 1,5-2 м, расстояние между обручами 20-30 см) и поворотная стойка (7-8 м от линии старта). По сигналу первые игроки, добежав до обручей, прыгают из обруча в обруч с ноги на ногу, обегают поворотную стойку, бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Не наступать на обручи и не сдвигать их с места; обручи можно положить не в ряд, а «зигзагом».

#### Кенгуру

**Возраст:** 4-6 лет.

**Место проведения**: физкультурный зал.

**Инвентарь:**1 фитбол и 1 поворотная стойка на каждую команду.

**Цель эстафеты**: закреплять прыжки с фитболами, совершенствовать скоростно-силовые способности.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки сидят на фитболах. По сигналу первые игроки прыгают на фитболах до поворотной стойки (расстояние 5-6 м от стартовой линии) и обратно, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Можно изменить правила эстафеты и обратно катить фитбол по полу.

#### Гонки на самокатах

**Возраст:** 4-6 лет.

**Место проведения**: любое.

**Инвентарь**: 2 самоката, 2 поворотные стойки.

**Цель эстафеты:** закреплять катание на самокатах.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первый игрок стоит с самокатом. По сигналу первый игрок едет на самокате до поворотной стойки (6-7 м от линии старта) и обратно, передаёт самокат следующему игроку, становится в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафету можно сделать встречной.

#### Тоннель

**Возраст**: 4-6 лет.

**Место проведения:** любое.

**Инвентарь:**10 обручей, 2 поворотные стойки.

**Цель эстафеты:** совершенствовать координационные способности и ловкость.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды по 10 человек, каждая команда делится на две подгруппы. Одна подгруппа строится за линией старта в колонну, вторая подгруппа берёт обручи и строится в шеренгу (расстояние 2-3 м от линии старта), образуя тоннель из вертикально стоящих обручей. По сигналу первые игроки пробегают через тоннель из обручей, обегают поворотную стойку (расстояние 8-9 м от линии старта), бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. При повторении эстафеты группы меняются местами.

Туннель пробегать, не касаясь спиной обручей.

#### Извозчики

**Возраст:**4-6 лет.

**Место проведения:** любое.

**Инвентарь:** 1 обруч на каждую пару игроков, 2 поворотные стойки.

**Цель эстафеты**: закреплять бег в парах в обруче, воспитывать взаимопомощь.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну по два за стартовой линией. Первая пара стоит в обруче и держит его двумя руками на уровне пояса. По сигналу первые пары бегут к поворотным стойкам (7-8 м от стартовой линии), обегают её, бегут обратно, передают обруч следующей паре, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Согласовывать свои действия, не тянуть и не подталкивать друг друга.

#### Солнечные лучики

**Возраст:** 4-6 лет.

**Место проведения:** любое.

**Инвентарь:**гимнастические палки по количеству игроков, 2 обруча большого диаметра.

**Цель эстафеты**: воспитывать организованность и коллективизм.

**Ход игры**

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией с гимнастической палкой в руках. Напротив каждой команды на полу лежит обруч — «солнышко» (5-6 м от линии старта), по диаметру которого игроки должны выложить «лучики» своих палок. Первые игроки бегут к обручу, кладут к нему свою палку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Лучики должны лежать ровно и аккуратно.

 **Приложение 22**

**Семинар-практикум "Повышение компетентности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей"**

**Цель:** Совершенствовать уровень профессиональной  компетентности педагогов дошкольных образовательных учреждений в работе по сохранению и укреплению здоровья детей, используя современные педагогические и здоровьесберегающие технологи.

**Задачи**:

1. Повышение  уровня  теоретических и практических знаний педагогов в области профилактики и коррекции в состоянии здоровья детей;
2. Распространение инновационного педагогического  опыта, направленного на создание условий для сохранения и укрепления здоровья;
3. Объединение усилий педагогического коллектива по распространению идей и опыта инновационной деятельности в области здоровьесберегающих технологий;
4. Поддержка опыта сбалансированного сочетания здоровьесберегающихтехнологий и процесса обучения;
5. Углубление и конкретизация знаний по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе;
6. Закрепление представлений о методах оптимизации двигательной активности детей 3-7 лет;
7. Знакомство с играми, упражнениями оздоровительно-коррекционной, профилактической направленности.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17, 3%. Физическая  нагрузка  в силу объективных причин не высокая. Дети мало бывают на свежем воздухе,  родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих чад, забывая о важности движения для ребенка. На лицо проблема современного общества. Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека - здоровый образ жизни,  который закладывается с раннего возраста.  Поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности.

В дошкольном образовании здоровьесберегающий педагогический процесс в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения,  процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Для их решения в

Нашем ДОУ  разработаны «здоровьесбеоегающие технологии». Актуальность применения здоровьесберегающих технологий - гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.), детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе), тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

* приобщение детей к физической культуре;
* использование развивающих форм оздоровительной работы.

**Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде?**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических способностей, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

***Цель:*** Здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

***Задачи***: Здоровьесберегающих технологий:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошагово), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Среди существующих здоровьесберегающих образовательных технологий можно выделить в три подгруппы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, динамические паузы,  пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика после сна, корригирующая гимнастика,стретчинг, ритмопластика, релаксация, технологии эстетической направленности.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: утренняя гимнастика, физкультурное занятие, проблемно-игровые (игр тренинг и игр терапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье»), игры на песке, активный отдых.

3. Коррекционные технологии: арт терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

        Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

По доминирующей цели и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду, можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. ***Медико-профилактическая*** деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала  ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

* организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
* организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации, проветривание);
* организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиН;
* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности.

1. ***Физкультурно-оздоровительная***  деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

* развитие физических способностей;
* контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
* формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
* воспитание повседневной физической активности;
* воспитание привычки к здоровому образу жизни;
* оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре в непосредственно образовательной деятельности, утренней гимнастики ,а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

1. ***Технологии обеспечения социально-психологического*** благополучия ребенка предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам. Способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым и окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой. Взрослый помогает ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами само-понимания, само-принятия и саморазвития.

Задачи этой деятельности:

* обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
* обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

 В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

1. ***Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.*** На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое  внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь вале-логические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой само-коррекции и приступить к его реализации.

1. ***Технологии вале логического просвещения родителей.***Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность, выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями разнообразны, они могут быть как индивидуальные и групповые, так и традиционные и нетрадиционные.

**В соответствии с этим вале логическое просвещение родителей включает:**

* ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* участие в составлении индивидуальных программ оздоровления детей;
* целенаправленную санпросвет работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
* обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
* ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.).

Технология вале логического просвещения родителей позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. В целях сотрудничества с родителями нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

* родительские собрания;
* беседы;
* информация в родительских уголках, в папках-передвижках;
* консультации;
* устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
* семинары-практикумы;
* деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
* "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе;
* совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.
1. ***Здоровьесберегающие образовательные технологии*** наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Этот вид деятельности предполагает воспитание вале логической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Задачи этой деятельности:

1. Формирование осознанного ведения здорового образа жизни;
2. Развитие самостоятельной активной деятельности по применению знаний об организме *(гигиеническое поведение, безопасность жизни, физическое воспитание)*;
3. Формирование у ребёнка положительного отношения к своему физическому "Я";

       Формирование вале логической культуры у дошкольников – это целостный процесс.  Он требует  овладения  суммой  определенных знаний  по валеологии и изучения разных приемов работы с детьми, а также пропаганды вале логических знаний среди родителей.

Зачастую небрежное отношение  взрослых, и тем более детей, к своему здоровью объясняется отсутствием необходимых знаний. В содержании работы по вале логическому воспитанию значительное место занимает проведение занятий  с детьми познавательного характера.

**Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении.**

В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня необходимо уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

 При работе с детьми обязательно соблюдаются основные *принципы закаливания:*

* Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
* Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
* Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является ***прогулка.*** Для того чтобы прогулка давала эффект, может меняться последовательность видов деятельности детей в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

***Подвижная игра*** занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен  не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений нужно стараться соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулировать допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивать или уменьшать количество повторений.

Кроме подвижных игр, в детском саду можно широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений:

* бег и ходьба;
* прыжки;
* метание, бросание и ловля мяча;
* упражнения в равновесии;
* лазание и ползание;
* упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:

* для хорошей погоды (по сезону);
* на случай сырой погоды;
* на случай порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в дошкольном учреждении должно придаваться  развитию движений на физкультурных занятиях. Причём в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

* маленьких детей учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;
* в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;
* в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Большое оздоровительное и воспитательное значение для детей имеет ***плавание***, которое является одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения и оказывает благотворное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости. Во время плавания позвоночник ребёнка выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, влияющие на гибкость позвоночника.

Проводя занятия в бассейне, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечивать соблюдение правил и инструкций, осуществлять систематический медико-педагогический контроль за выполнением режима и организацией занятий по плаванию, за планированием и методикой проведения.
Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика.**
Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится **двигательная разминка**. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.
С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся **физкультминутки.**

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.
Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время образовательной деятельности. Длительность их составляет 3-5 минут.
Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится ***гимнастика после дневного сна («Бодрящая гимнастика»)***, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Бодрящая гимнастика включает в себя:

* Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.
* Упражнения  игрового характера, состоящие из  имитационных движений (дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»))  или подвижных игр малой нагрузки.
* Ходьба  по массажным дорожкам, что способствует развитию формированию стопы и укреплению организма детей.

***Дыхательная гимнастика.*** От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфа - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха. Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

***Точечный массаж*** – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Оздоровительную работу в детском саду необходимо проводить и в ***летний период***, осуществляя комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на  созданииздоровьесберегающей среды, способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного учреждения.

**Использованная литература:**

1. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

2. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М., 2006.

3. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна/ Методическое пособие //Под ред. Б. Б. Егорова. – М., 2004.

4. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.

5. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.

6.  Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.

7. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. - М.: Просвещение, Росмэн, 2006.- 144 с.

        8. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2004.- 112 с.

9.Бушнева И. М. и др. Педагогические советы /авт.-сост. И. М. Бушнева [др. ].-Волгоград: Учитель, 2010.-250 с.

10. Сергиенко, Т. Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т. Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С. 63-68.

 **Приложение 23**

 **Консультация для родителей: «Информирование родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей в**

**течение года»**

* Физические упражнения способствуют не только оптимальному физическому развитию, но и совершенствованию памяти.
* Особенно полезны физкультурные занятия на открытом воздухе.
* Ребенку должно быть интересно, поэтому следует использовать любимые формы игровых упражнений.
* Для малышей желательно оборудовать в квартире домашний стадион. В дверном проеме можно установить перекладину, повесить на нее висячую лесенку, канат для лазания, боксерскую грушу и другие приспособления.
* Можно сделать гимнастическую стенку, используя для этого лестницу-стремянку
* На сиденья двух стульев можно положить палку, тогда ребенок сможет подтягиваться на ней из положения лежа.
* Не забывайте подстраховывать ребенка, но при этом не лимитируйте время его пребывания на снарядах, так как ребенок в случае усталости остановится сам.
* Утренняя зарядка помогает подготовить организм к дневному бодрствованию, дисциплинирует, помогает выработать собранность, умение преодолевать лень.
* Желательно родителям делать зарядку вместе с ребенком.
* Начинать зарядку надо с ходьбы, затем могут следовать имитационные упражнения, игровые элементы, образные упражнения. Продолжительность зарядки – 5 – 6 мин.
* Во время болезни ребенка можно и нужно делать дыхательную гимнастику и некоторые упражнения в положении сидя.

**КАКИМ ВИДОМ СПОРТА МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ?**

* Большие тренировочные нагрузки не под силу неокрепшему детскому организму.
* Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.
* Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.
* Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.
* К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 мин., а затем, когда ребенок освоится, они могут длиться до 40 – 50 мин.
* Катание на санках – самое доступное физкультурное занятие. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Кататься малыш должен в положении на животе, чтобы при падении не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).
* Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках по асфальтированной дорожке (с 5 лет!). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными накладками.
* Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал бассейн в поликлинике с первых месяцев жизни, то можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».
* Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет ребенка можно учить езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины). Для ребенка 4-5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (это для детей, чье физическое развитие соответствует возрасту).
* Важно следить за правильной осанкой при езде на велосипеде. Необходимо устраивать перерывы в катании. Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется.

**БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ОСАНКЕ РЕБЕНКА!**

*Причины нарушения осанки:*

* Мебель не соответствует возрасту ребенка. Поэтому либо приведите в соответствие размеры стула и стола для ребенка, либо не препятствуйте ребенку больше времени проводить в свободной позе (например, лежа на ковре).
* Постоянное придерживание при ходьбе за одну и ту же руку.
* Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания). О равномерном распределении массы можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны.
* Неправильная поза во время сна, когда ребенок спит, пождав ноги к животу, «калачиком» и пр. Неправильная поза при сидении (закинув руки за спинку стула, поджав под себя ногу, наклонившись вперед). Спать нужно на твердой постели, подушка и матрац не должны быть слишком мягкими. Лучшая поза для сна – на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтях.
* Отклонения в осанке неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.
* Сидение – не отдых, а акт статического напряжения. Дети от сидения быстро устают. Не ругайте детей за неусидчивость, а постарайтесь прерывать сидячие занятия двигательными паузами.
* Стояние, особенно в определенной позе, также утомительно для ребенка. **Помните!** Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически!
* Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность – в том числе, резиновые коврики, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются.

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОМА.**

* Можно сделать большой матерчатый рукав, по которому ребенок будет пробираться, как по туннелю.
* Из обрезков ковра получаются хорошие спортивные маты.
* Составив вместе картонные коробки, тоже можно получить туннель для лазания.
* Пуфики или диванные подушки отлично послужат для перелезания. Можно также пробираться между ними, если побросать их в кучу.
* Воздушные шарики: кто дольше продержит шар в воздухе.
* Клубок или мягкий мячик подвесьте на веревке – и пусть ребенок попадает по ним ракеткой.

**УКРЕПЛЯЙТЕ СВОД СТОПЫ**

**И МУСКУЛАТУРУ НОГ!**

* Посадите ребенка на пол или табуретку, поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно. Это очень хороший массаж для ног. Можно использовать специальный массажный мячик.
* Посадив ребенка на пол, разложите перед ним линию их 10 колец. Перед кольцами положите по шарику. Ребенок опускает шарики в кольца поочередно: пять пальцами правой ноги, пять  - левой; потом вынимает шарики руками и кладет их перед кольцами. Затем берет кольца и опускает их на шарики.
* Посадите ребенка на табурет или на пол, разложите перед ним чулок или платок. Выдвинув вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими чулок и подобрать часть его под ступню, затем снова распрямить пальцы и подобрать новую часть чулка. Сначала упражнение делать одной ногой, а затем другой.
* Играйте в мяч ногами, сидя на полу, перекатывайте друг другу, но ловить руками нельзя.
* Подниматься без помощи рук по наклонной доске. Идти надо выпрямившись, мелкими шажками. Затем увеличить наклон доски (гладильной доски, скамейки и т.д.).
* Перекладывать ногами любые мелкие предметы: карандаши, кусочки поролона, пробки, шарики, клубочки.
* Хорошее профилактическое средство – ходьба по толстому поролону.
* Летом обязательно ходите с ребенком босиком по траве, камням, песку.
* Попробуйте рисовать пальцами ног на листе бумаги или на песке палочкой, причем как левой, так и правой ногой.
* Ходите на носочках, на пятках, на наружной стороне стопы (но не внутренней!), делайте перекаты с пятки на носок.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

у детей в возрасте от 3 до 7 лет.

**Три года.**

1. Ходит, не наталкиваясь.
2. Бегает, не наталкиваясь.
3. Прыгает на двух ногах на месте и с продвижением.
4. Берет, держит, переносит, кладет, бросает мяч.
5. Ползает, подлезает под натянутую веревку, переползает через бревно, лежащее на полу.
6. Влезает на лесенку-стремянку и слезает с нее.

**Четыре года.**

1. Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, выполняя задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.
4. Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее, чем на 40 см.
6. Катает мяч в заданном направлении с 1,5 м, бросает мяч вниз о пол и вверх 2 – 3 раза подряд и ловит его; метает предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 м.

**Пять лет.**

1. Ходит и бегает, согласно движениям рук и ног.
2. Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется. Прыгает в длину с места не менее 70 см.
4. Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимает правильное исходное положение при метании. Метает предметы разными способами правой и левой рукой. Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
5. Сохраняет равновесие на ограниченной площади опоры.
6. Строится в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
7. Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
8. Ходит на лыжах скользящим шагом на дистанцию 500 м, выполняет поворот переступанием, входит на горку.
9. Катается на двухколесном велосипеде, выполняет поворот направо, налево.
10. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую сторону.