Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «ДС «Берёзка»

**Методические рекомендации:**

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста»

Подготовил:

воспитатель

Гумерова Р.Х.

Новый Уренгой

2020год

*«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто».  
Сократ.*

В настоящее время возрастает актуальность здорового образа жизни, что вызвано увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.  
 Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, мотивацию здоровью, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



**Так что же такое здоровье и здоровый образ жизни?**

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).

**Здоровый образ жизни** - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.  
 Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей  
 Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.  
 Поэтому главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.  
 В подобной системе должны взаимодействовать три субъекта: семья, ребенок, педагог. Формировать основы здорового образа жизни, мотивы, понятия, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и его укрепления нужно не только у детей, начинать нужно с семьи. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.  
 Для сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ. Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников?



**Составляющие факторы здорового образа жизни**

1.Режим дня.  
2. Сон.  
3. Рациональное питание.  
4. Гигиена.  
5. Движение.  
6. Эмоциональное состояние.

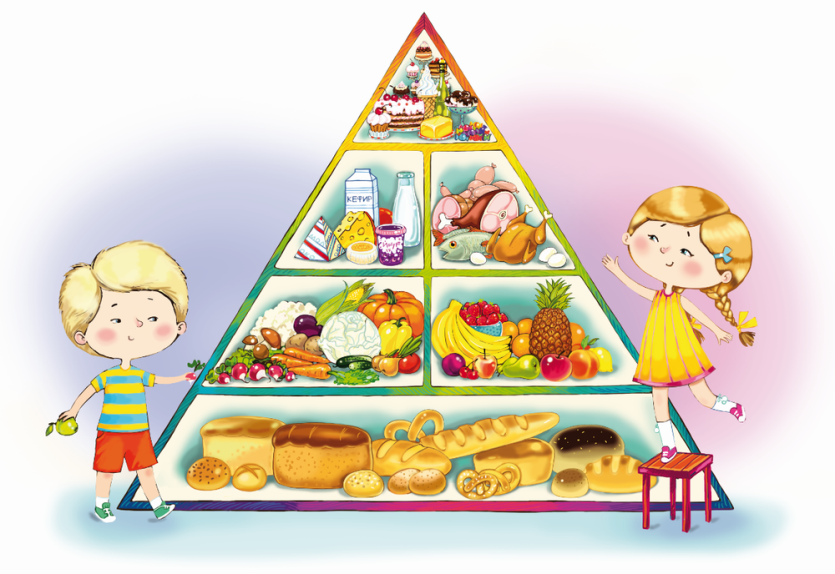
1. **Режим дня** - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.  
 **Соблюдение режима дня** - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются такие качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.



2.Под понятием **сон** подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами.  
 **Сон** - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа.  
Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:  
• Удобная постель.  
• Тишина.  
• Затемнение окон.  
• Приток свежего воздуха.  
• Прием пищи, не возбуждающей организм,- за полтора, два часа до сна.  
• Предварительная прогулка на свежем воздухе.



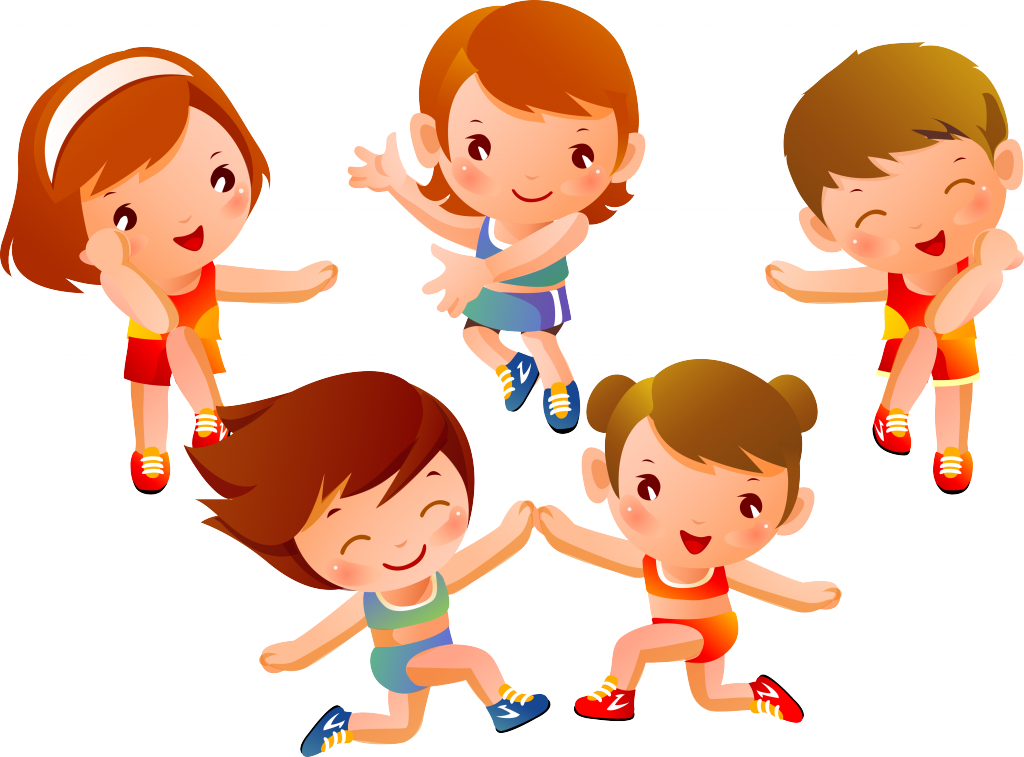
3. **Питание** - это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека.  
 **Питание** - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональные режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Традиционно 4-х разовое питание. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации – свекла столовая, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква). Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.



4. **Гигиена** - это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.  
 **Гигиенические навыки** - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке. Гигиенические навыки включают в себя:  
 • Закаливание.  
 • Занятия физическими упражнениями.  
 • Уход за телом.  
 • Использование рациональной одежды и обуви.  
 Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком.  
 Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма – поэтом душ надо принимать ежедневно. Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.



5**.Движение** - это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей. Движения улучшают работу опорно-двигательного аппарата, увеличивается сила, объем, эластичность мышц.  
 Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения.  
 Многие ученые главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания.  
 Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.  
 Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребёнок, определяются влиянием взрослых. Поэтому роль взрослых, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.



Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:  
 • Рациональное чередование бодрствования и отдыха.  
 • Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.  
 • Пребывание на свежем воздухе, не менее двух - трех часов в день.  
 • Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.  
 • Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).  
 Каждый малыш должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам ДОУ, но и родителям, и самому ребенку.  
 Проблема профилактики здоровья, здорового образа жизни одна из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать ребенка крепким и здоровым. И от этого насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

**Здоровья вам и вашим детям!**

**Проект по формированию здорового образа жизни**

**«Сбережем здоровье вместе!»**

**Участники проекта:** воспитанники старшей группы, воспитатель, родители (законные представители), музыкальный руководитель.

**Тип проекта:** информационно-творческий.

**Вид проекта:** долгосрочный

**Целепологание:** Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Поступая в детский сад, многие дети имеют излишний вес, задержку в развитии координации движений. Ведь дома чаще всего родители занимают детей просмотром мультфильмов и компьютерными играми, не ограничивают в употреблении сладостей, не соблюдают режим дня. Родители в силу своей занятости, усталости, совсем не уделяют внимание самому главному – здоровью своих детей. Даже посещая детские дошкольные учреждения, в которых все продукты строго нормируются и их сбалансированность просчитывается, дошкольники всё равно попадают в группу риска. Причина – неправильное питание детей дома. Наблюдения за детьми показывают, что многие отказываются от молочных, мясных, рыбных блюд, а некоторые не едят даже свежие овощи и фрукты. Именно поэтому актуальна разработка данного проекта, направленного на воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

**Цель**: Расширить представления детей о правильном питании, как одном из важных компонентов здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

* Формировать представления детей о зависимости здоровья человека от правильного питания;
* Формировать у детей и родителей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;
* Уточнять, расширять и углублять знания детей о полезных свойствах продуктов и продуктах, вредных для здоровья;
* Развивать привычку к здоровому образу жизни.

Разработка проекта:

Донести до участников проекта важность этой темы.

Создать развивающую среду: подобрать атрибуты, материалы для игровой деятельности, дидактические игры, иллюстрированный материал, художественную литературу по теме «ЖОЗ», подобрать материал для продуктивной деятельности.

Составить перспективный план мероприятия.

**Предполагаемый результат:**

1. Сформировать у воспитанников знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах.
2. Повысить интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.

**Этапы проекта:**

# I этап. Организационный

* Выбор методов и приемов работы с детьми для реализации проекта.
* Изучение дополнительной методической литературы.
* Организация сотрудничества с родителями и другими структурами ДОУ (медицинская служба, повара детского сада).
* Подготовка анкет для родителей.
* Подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно- образовательного процесса.

# II этап. Реализация проекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные области** | **Формы работы** | **Цели** |
| **Социально-коммуникативное развитие:**  **Образовательный компонент «Социальный мир»** | - Обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания.  Сюжетно-ролевые игры  «Семья», «Доктор», «Магазин»,  «Аптека», «Супермаркет», «Приглашаем гостей». «Овощной магазин»  «На приеме у врача»  Дочки- матери « Полезная еда»  Игры настольно-печатные  «Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде».  Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты».  Наблюдение за трудовыми действиями повара.  **Решение проблемных ситуаций**  «Исправь ошибки» (сервировка, умение пользоваться столовыми приборами).  «Где взять витамины зимой?»,  «Как можно самим на окошке вырастить витамины?» | -Формировать умение детей к опрятности не только себя, но и кукол, аккуратно расставлять посуду. Воспитывать эстетичность и красоту.  - Совершенствовать умение детей правильному порядку одевания, умение складывать в определенном порядке снятую одежду после прогулки.  -Развивать игровые умения детей по сюжету «Семья»; закреплять представления детей о семье, об обязанностях членов семьи; воспитывать любовь и уважение к членам семьи и их труду.  -Развивать любознательность, познавательную активность, мыслительные процессы (внимание, зрительное восприятие) |
| **Познавательное развитие:**  **Образовательный компонент «Окружающий мир»** | **Игра-экспериментирование**  «Что внутри?» (тыква, яблоко, апельсин, кокос); «Вкусовые зоны языка», «Узнай по запаху»,«Как получить растительную краску из овощей?»(свекла, морковь),«Угадай на вкус»,«Почему апельсин не тонет?» «Почему кусочки яблока темнеют?»  «Самый сочный фрукт»  **Проблемная ситуация**  « Почему Тимофею и Макару нельзя есть апельсин?».  **Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта:**  « Продукты для мозга», «Продукты для зрения», «Органы чувств»,«Ягоды, фрукты – витаминные продукты», «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»,«О здоровье и чистоте!», «Пейте дети молоко – будете здоровы!», «Чудо – кефир», «Что нам необходимо для роста и зрения?»,«ВитаминС», «Такая полезная зелень»,«Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки», «Как сделать кашу вкуснее?».  Рассматривание фотографий, картинок, картин, энциклопедий.  **Дидактические игры:**  «Полезная и вредная еда», «Моё тело», «Полезно - вредно», «Разложи правильно», «Овощи и фрукты»  «Узнай на вкус», «Четвертый лишний» «Осенний урожай» «Вершки и корешки», «Что где растет?» «Целое и часть», «Какой сок, какое варенье?» «Угадай по описанию»  **НОД**: «Овощи, ягоды, фрукты- самые витаминные продукты»  «Здоровая пища»  «Витамины и полезные продукты» | **-**Формировать представления о семье, о членах семьи. Напомнить, что родители любят своих детей и заботятся о них.  Развивать внимание.  Воспитывать уважительное отношение к родителям. |
| **Речевое развитие:**  **Образовательный компонент «Речевое развитие»** | Обсуждение, произведений по формированию ЗОЖ.  Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр»,  Горн Г. «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых  Маленьких».  Н.Носов «Огурцы», «Про репку», «Огородники».  Бр. Гримм «Горшок каши»,  «Лиса и журавль».  И. Токмакова «Каша»,  З. Александрова «Вкусная каша»,  Э. Мошковская «Маша и каша»,  М. Пляцковский «Кому что нравится».  В. Осеева «Печенье».  «Пословицы и поговорки о здоровом питании» (картотека) | Формировать умение детей составлять рассказы.  Развивать коммуникативные навыки, активизировать словарь.  Воспитывать доброе, внимательное, уважительное отношение к старшим, стремление помогать и заботиться о своих членах семьи. |
| **«Чтение художественной литературы»** | ЧХЛ: Сказки: «Колосок»  «Каша из топора»  «Петушок и бобовое зернышко»  «Крылатый, мохнатый, масленый»  В.Степанов «Мой огород»  В.Бианки «Сова»  Э.Шим «Кто как одет»  И.Соколов-Микитов «Овощи»  Л.Воронкова «Танин пирожок»  Сборник сказок о пользе овощей и фруктов (картотека)  Сборник стихов «Наши друзья- витамины» (картотека)  Театрализованная деятельность «Спор овощей» Тувим  «Сказка репка» | -Формировать интерес и потребность в чтении. Побуждать детей эмоционально откликаться на воспринимаемое содержание. Развивать интерес к слушанию небольших рассказов без наглядного сопровождения, доступных по содержанию стихов, сказок, рассказов. |
| **Физическое развитие:** | Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация;        Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;        Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, обмывание ног.        Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей.  **Подвижные игры** «Кто быстрее соберет урожай овощей», «Съедобное-несъедобное», «Щука и караси», «Яблонька».«Есть у нас огород»  «Вершки, корешки»  «Овощи и фрукты»  «По корзинкам» (овощи, фрукты, я годы)  «Съедобное - несъедобное»  «Здоровые. Ловкие. Быстрые»  Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика «Соберем орешки», « Мы делили апельсин».  **Соревнования**  «Чья команда соберет быстрее урожай». | -воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.  -Привлечь  родителей к совместному досугу.  Сблизить детей и родителей. Развивать спортивный азарт, чувство единства. |
| **Художественно-эстетическое развитие:** | **«Рисование»:**  **«Лепка»:**  Раскрашивание рисунков красками, полученными из овощей.  Рисование «Полезные продукты» «Фрукты, ягоды»  «Овощи»  Изготовление книжки- малышки «Витамины в продуктах питания»  Аппликация «Корзина с фруктами», Творческое задание – составление «Тарелки полезных продуктов».  Изготовление книжки- малышки «Витамины в продуктах питания»  Лепка «Яблоко» (пластилин)  «Фрукты, ягоды» (соленое тесто) | -Совершенствовать навыки и умения детей в лепке, рисовании; развитие детского творчества |

**Работа с родителями**

**Консультация для родителей:**

* «Чем полезно молоко?»
* «Полезные и вредные продукты»
* «Азбука здорового питания»
* «Какие витамины содержатся в продуктах»
* «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»

**Общения:**

* «О пользе овощей и фруктов»
* «О пользе витаминов»

**Наглядная информация:**

* «Азбука здоровья»
* Сборник уникальных и легких рецептов «Здоровая пища на вашем столе»
* Кулинарные советы «Здоровая еда»

**Анкетирование:**

* «Питание в семье»

Опрос показал, что родители в семье стараются придерживаться здорового питания. В четырех семьях не рассказывают ребенку о значении витаминов в жизни человека. В семьях детей отрицательно относятся к «быстрому питанию» (гамбургеры, пицца…).

**Совместная деятельность детей и родителей**

* Создание книжек- малышек: «Все о правильном питании», «Чтобы быть здоровым и сильным - надо правильно питаться», «Загадки о фруктах и овощах».
* Создание плакатов: «Всё о полезной пище и витаминах», «Азбука здоровья- витамины», «Мы очень полезны», «Дружат овощи и фрукты», «Белки, углеводы, жиры», «Польза кисломолочных продуктов», «Витамины - наши живчики», «Полезная и вредная пища».
* Презентация детьми совместных работ.

# III этап. Заключительный

* Создание уголка ЗОЖ «Здоровое питание»
* Выставка детских творческих работ
* Анкетирование родителей
* Выставка плакатов и книжек- малышек
* Создание альбомов

**Предполагаемые результаты:**

        Работа над проектом «Правильное питание – залог здоровья» способствовала развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным.

Дети знают правила рационального питания, различают полезные и вредные для здоровья продукты питания.

Проявляют, инициативу, самостоятельность в процессе приобщения к здоровому образу жизни

Реализация проекта позволила сформировать у детей следующие представления: что такое здоровье и как его сберечь; что такое витамины; о своих органах, их работе и значении; что такое режим, гигиена и закаливание; о самых значимых витаминах, в чём они содержаться и как влияют на здоровье; о том, что есть полезные и не полезные продукты, какие они; что полезно и вредно для организма; вода, какая она бывает, какая полезная для здоровья; что такое микробы и вирусы; профилактика лучше, чем лечение, или как предупреждать болезни. Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях.

В дальнейшем планируем продолжать работу по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; по формированию представлений о ЗОЖ; пропаганде здорового образа жизни; формированию познавательной сферы ребенка, т.е. закреплять знания о строении своего тела и отдельных систем организма; взаимодействию с семьей; ознакомлению со сказками, легендами, художественными и научными текстами, где отражены вопросы сохранения здоровья.

# Список используемой литературы:

1. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Правильное питание дошкольников»
2. Коняева Л. «Будь здоров, малыш» (Дошкольное воспитание № 11, 2004 г.)
3. Махонева М. «Воспитание здорового ребенка» (Дошкольное воспитание № 6, 2002 г

Проект

по формированию у детей дошкольного возраста

привычек

здорового питания  
«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»

**Вид проекта:** краткосрочный (1 месяц)

**Тип проекта:** информационно – исследовательский

**Участники:** дети средней группы, родители, педагоги.

**Актуальность**

В семье родители порой не уделяют достаточного внимания правильному и здоровому питанию ребенка, забывая о том, что молоко является обязательным и незаменимым продуктом детского питания, так как по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения. В результате у детей развиваются не приносящие здоровья привычки в питании.

Яркая реклама продуктов, не имеющих никакой пользы, привлекает ребенка, что приводит к проблемам не только со здоровьем физическим, но и еще более опасным - психическим проблемам.

**Детям были заданы вопросы:**

1. Какие напитки вы любите?

2. Любите ли вы молоко?

3. Чем полезно молоко?

4. Какие молочные продукты вы знаете?

Только единицы детей назвали молоко среди своих любимых напитков, остальные дети отдают предпочтение газированным напиткам, чаю. Большинство детей моей группы, с нежеланием употребляют в пищу еду, приготовленную на основе молока.

**Проблема**

Вызывает тревогу тот факт, что дети не осознают важность пользы молока и молочнокислых продуктов для растущего организма.

**Гипотеза**

Я решила, если дети узнают больше о ценности молока и молочных продуктах, о животных, молоко которых употребляет в пищу человек через собственную исследовательскую деятельность, то они поймут, что молоко – ценный продукт питания для детского организма и у них появится желание употреблять его в пищу.

**Цель**

Раскрыть значение молока и молочных продуктов для правильного питания дошкольников и младших школьников, для развития организма человека.

**Задачи**

**Для детей:**

- Расширить знания о молоке и молочных продуктах.

- Дать представление о значении молока и молочных продуктов для детского организма, выявить роль молока в жизни человека.

- Развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, желание познавать новое.

**Для педагогов:**

- Создать необходимые условия для знакомства детей с молоком, посредством обогащения развивающей среды.

- Активизировать совместную деятельность с родителями по формированию у детей осознанного отношения к употреблению в пищу молочных продуктов для развития организма.

**Для родителей:**

- Помочь осознать важность и необходимость употребления детьми в пищу молока и молочных продуктов для развития организма.

**Системная паутинка**

Вся работа по данному проекту прошла по всем образовательным областям:

**Познание:**«Путь молока к столу?»

**Конструирование**: «Коробка для молока», «Молоковоз».

**Коммуникация: Общение:** «Молоко и молочные продукты»; «Молочные животными, уход за ними».

**Составление рассказов:**«Молочные продукты»

**Словесная игра:**«Название каши»; «Выбери молочный продукт»

**Художественное творчество:**

**Рисование:** «Кто дает нам молоко?»

**Лепка:** «Животные, дающие молоко»

**Аппликация:**«Корова»

**Чтение художественной литературы:**

Чтение стихов и потешек о молочных продуктах, коровах.

Л. Толстой «О лягушке, которая попала в молоко», сказок «Хаврошечка», «Гуси-лебеди», «Трое из Простоквашино».

Д. Мамин-Сибиряк «Притча о молочке и овсяной кашке».

М. Бородицкая «Убежало молоко».

**Социализация:**

**Сюжетно-ролевая игра:** «Ферма», «Молочное кафе», «Магазин».

**Дидактическая игра:**«Четвертый лишний», «Из чего приготовлен продукт?»

**Драматизация сказки:**«Волк и семеро козлят», «Петушок и бобовое зернышко».

**Физическая культура:**

**Подвижная игра:** «Пастух и стадо»; «Будь внимателен!».

**Мир музыки:**

«33 коровы» из кинофильма «Мери Попинс, до свидания», слова Н. Олева, музыка М.Дунаевского, песня «Далеко, далеко н а лугу пасутся ко…»

**Реализация проекта с родителями**

**1. Консультации, беседы:**«Что мы знаем о молоке?», «Немного истории», «Польза молока», «Рецепты с молоком», «Любимые молочные продукты», «Дети о молоке».

**2. Совместная деятельность по изготовлению пособий:**альбом: «Молоко и молочные продукты»; Плакат: «Польза молока».

**Продукты проекта**

* Оформлена подборка наглядного и практического материала для детей.
* Создан альбом детских рисунков «Животные, дающие молоко».
* Совместно с родителями оформлен альбом по теме: «Молоко и молочные продукты», изготовлен плакат «Польза молока».
* Оформлена подборка консультаций для родителей: «Что мы знаем о молоке?», «Немного истории», «Польза молока».
* Создана презентация для детей: «Что мы знаем о молоке?».

Данные материалы могут быть использованы по ознакомлению детей с окружающим миром, в беседе о правильном питании для развития организма.

**Результаты**

В ходе работы над проектом **мы выяснили**, что молоко - основа пищевого рациона ребенка. Стакан молока в день - это проверенный веками рецепт долголетия!

С молоком наш организм получает все необходимые питательные вещества для нормального развития организма.

**Узнали:**

- какие животные дают людям молоко;

- где использовали молоко в древности, кроме употребления в пищу;

- составляющие молока;

- что можно приготовить на основе молока и другое.

**У детей:**

- Обогатились знания о молоке и молочных продуктах, о значении их для детского организма и о роли молока в жизни человека.

- Развился познавательный интерес к исследовательской деятельности, желанию познавать новое (поиск информации в энциклопедиях и других литературных источниках, из общения со взрослыми, телевизионных передач и т.д.).

**У педагогов:**

- Повысилось педагогическое мастерство по формированию у детей представлений о молоке и молочных продуктах, по применению в работе метода проектов.

**У родителей:**

- Помогли осознать важность употребления молока и молочных продуктов детьми для здорового развития организма.

- Вызвали интерес к совместной деятельности.

**Древние философы называли молоко «соком жизни»**

"Молоко — это изумительная пища, приготовленная самой природой, отличающаяся легкой удобоваримостью и питательностью по сравнению с другими видами пищи".

**Академик И. П. Павлов**

**Литература**

1. Г.Шаталова "Целебное питание" Екатеринбург: Изд-во «ЛИТУР», 2012.

2. И. Литвина «Три пользы».

3. «Молоко. Кулинарная энциклопедия».

4. А. Ликум «Все обо всем» Москва, компания «Ключ – С», 2009.

5. Ильин М. «Сто тысяч почему» [Текст]: / М. Ильин - изд. Детская литература, 2010.- 125с.

6. Панфилова, Н.Е. Молоко и здоровье. [Текст]: / Н.Е.Панфилова – Минск: «Урожай»,2010 . – С. 35: ил.

7. Интернет ресурсы.

Проект на тему: «Зоркие глаза»

Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудеснейшим произведением творческой силы природы.   
Г. Гельмгольц

*Тип проекта:* Тип проекта коррекционное - развивающие

*Участники проекта*: дети старшего дошкольного возраста, воспитатель, родители воспитанников, медицинский работник, инструктор физического воспитания детей, музыкальный работник.

*Продолжительность проекта*: долгосрочный (12 месяцев)

*Проблема:*  В связи с жизненными условиями Крайнего севера недостаток светового дня у детей наблюдается снижение и перенапряжения зрения, пагубное влияние дисплеев и компьютеров на зрение, несвоевременная  профилактика  зрения полное отсутствие или частичное просвещение  родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз.

*Цель проекта*:  укрепление и сохранение зрения детей дошкольного возраста.

*Задачи проекта:*

* заинтересовать детей и родителей, показать важность данной проблемы, дать теоретические знания;
* обучить родителей практическим навыкам сохранения и укрепления зрения детей;
* научить детей бережному отношению к себе, своему здоровью, своим глазам;
* создать в группах релаксационные уголки для снятия зрительного напряжения;
* подобрать консультационный, дидактический и наглядный материал.

*Предполагаемый результат:*

* Улучшение зрительного восприятия, зрительной памяти.
* Совершенствовать глазодвигательную функции зрения. Способствовать укреплению мышцы глаз.
* Повысить остроту зрения.

*Презентация проекта:* представление и защита на педагогическом совете ДОУ.

*Дальнейшее развитие проекта:* работа будет продолжена в подготовительной к школе группе в тесном контакте с медицинским работником, инструктором по физической культуре ДОУ и родителями воспитанников.

*Предварительная работа*:

1. Анкетирование родителей на тему «О здоровье всерьёз».

2. Подбор и изучение литературы по теме.

3. Осмотр детей медработником.

*Основные направления реализации проекта.*

*Сотрудничество с семьёй:*

* Обсуждаем возможные мероприятия проекта с его участниками (музработника, инструктора по физической культуре, законные представители-родители) ;
* Папки передвижки, консультации
* Опрашиваем законных представителей-родителей детей о приемлемых формах их участия в проекте;
* анкетирование - с целью выяснения знаний родителей о здоровье детей.
* совместное с детьми и родителями оформление стенгазеты «Волшебная поляна зрения»
* проведение музыкальной гостиной (релаксация)

*Взаимодействие с сотрудниками ДОУ:*

* Разработка комплексов гимнастики для глаз, совместно с инструктором ФИЗО и медработником.
* Подбор музыкальным руководителем мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции для упражнений.

*Работа с детьми:*

* Овладение гимнастикой для глаз
* Обучение детей навыкам самомассажу.
* Ежедневные физические упражнения с использованием нестандартного оборудования.
* Использование художественного слова, способствующего повышению интересов детей к данной деятельности.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕСЕД

* «Что умеют наши глаза, для чего они нужны».
* «Зачем мы так часто моргаем».
* «Как брови и ресницы заботятся о глазах».

*Результативность:*

* Проект способствовал сближению с семьями воспитанников: родители принимали активное участие в проводимой работе.
* Все проводимые мероприятия положительно повлияли на общее здоровье детей: анализ заболеваемости детей позволил отметить тенденции к её снижению.
* Произойдет активизация зрительных функций, улучшение состояния зрения у детей.
* Улучшение восприятия и зрительно – двигательной моторной координации.
* Развитие бинокулярного, стереоскопического зрения.
* Развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивного развития.
* Устойчивый интерес  у родителей к проблеме укрепления и сохранения зрения детей (родители активнее соблюдают правила  просмотра ТВ детьми-дошкольниками, продолжительность  компьютерных игр).

*Перспектива:*

- продолжение работы в старшей группе;

- обновление и пополнение физкультурного оборудования.

*Литература:*

1. Ф. Лопатина. 600 творческих игр для больших и маленьких. – М.: 000 «Книжный дом»,2002.
2. Игры для детей на все времена/Г.Н. Гришина – М: ТЦ Сфера, 2008.
3. С.М. Мартынов «Здоровье ребёнка в ваших руках»
4. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993.

***Зрительная гимнастика для дошкольников.***

    Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир  с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.  Каждый  человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети очень восприимчивы к разным  воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

*Целью* проведения зрительной гимнастики - является   формирование у детей дошкольного возраста  представлений о необходимости  заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части  сохранения и укрепления здоровья.  Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной  и эффективной,  необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста,  она  проводится  в  игровой форме, в которой дети  могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

∙                     для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз

∙                     для укрепления мышц глаз

∙                     для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

          Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день  по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает: 1) игровая коррекционная физминутка; 2) с предметами; 3) по зрительным тренажёрам; 4) комплексы по словесным инструкциям.

         При подборе гимнастики для глаз учитывается  возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети  во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

        Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику. Например, гримасочка ежика – губки вытянуты вперед, влево – вправо – вверх – вниз вытянутыми губками пошевелить-подвигать, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. Каждый ребенок выполняет самостоятельно, то есть как он представляет ежика. Сделать несколько раз. Можно изобразить бульдога, волка (хмурого, вечно не в настроении, потому как голодный) Также можно предложить детям изобразить Чебурашку – удивляется, повыше бровки поднять, как будто вы услышали что-то неприятное.

***Перечень зрительной гимнастики.***

|  |  |
| --- | --- |
| №  П/П | Название гимнастики |
| 1 | «Мой веселый, звонкий мяч» |
| 2 | «Дождик» |
| 3 | «Осень» |
| 4 | «Елка». |
| 5 | «Листочки» |
| 6 | «Овощи» |
| 7 | «Морковка» |
| 8 | «Булки» |
| 9 | «Что растет на нашей грядке» |
| 10 | «Колосок» |
| 11 | «Тренировка» |
| 12 | «Бабочка» |
| 13 | «Волшебный сон» |
| 14 | «Часовщик» |
| 15 | «Солнышко» |
| 16 | Комплекс упражнений для глаз «На море» |
| 17 | Упражнения на укрепление наружных мышц глаза |
| 18 | Упражнения на тренировку внутренних мышц глаза |
| 19 | Упражнения на укрепление мышц глаза |
| 20 | Упражнения на укрепление окологлазных мышц |
| 21 | Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса) |
| 22 | Общеукрепляющие упражнения для глаз |
| 23 | Упражнения, рекомендуемые для профилактики утомления |
| 24 | Упражнения на расслабление глаз |
| 25 | Направление взгляда на горизонт |
| 26 | Моргание |
| 27 | Повороты глаз |
| 28 | Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание** |  |
| 1 | *«Мой веселый, звонкий мяч»*  Мой веселый,  звонкий мяч,  Ты куда помчался вскачь?  Красный, синий, голубой,  Не угнаться за тобой. | Посмотреть влево- вправо.  Посмотреть вниз - вверх  Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз  Зажмурить  глаза, потом помигать 10 раз,  Повторить 2 раза |
| 2 | *«Дождик»*        Капля первая упала – кап!  И вторая прибежала – кап!   Мы на небо посмотрели  Капельки «кап-кап» запели,  Намочили лица,  Мы их вытирали.  Туфли – посмотрите –  Мокрыми стали.  Плечами дружно поведем  И все капельки стряхнем  От дождя  Убежим,  Под кусточком посидим. | Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.  То же самое.  Смотрят вверх.  Вытирают» лицо руками.  Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.  Движения плечами.  Приседают, поморгать глазами |
| 3 | *«Осень»*  Осень по опушке краски разводила,  По листве тихонько кистью поводила.  Пожелтел орешник и зарделись клены,  В пурпуре осинки, только дуб зеленый.  Утешает осень: не жалейте лета,  Посмотрите – осень в золото одета! | Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.   Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза). |
| 4 | *«Елка»*  Вот стоит большая елка,  Вот такой высоты.  У нее большие ветки.  Вот такой ширины.  Есть на елке даже шишки,  А внизу – берлога мишки.  Зиму спит там косолапый        И сосет в берлоге лапу. | Выполняют движения глазами.  Посмотреть снизу вверх.  Посмотреть слева направо.  Посмотреть вверх.  Посмотреть вниз.  Зажмурить  глаза, потом поморгать  10 раз,  Повторить 2 раза. |
| 5 | *«Листочки»*  Ах, как листики летят,   Всеми красками горят                    Лист кленовый, лист резной,  Разноцветный, расписной.  Шу-шу-шу, шу- шу-.                                   Как я листиком шуршу.  Но подул вдруг ветерок,  Закружился наш листок,      Полетел над головой  Красный, желтый, золотой.  Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  Как листиком шуршу.  Под ногами у ребят  Листья весело шуршат,  Будем мы сейчас гулять  И букеты собирать   Шу-шу-шу, шу-шу-шу.         Как я листиком шуршу. | Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Посмотреть вниз.  Посмотреть вверх.  Посмотреть влево – вправо.  Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем |
| 6 | *«Овощи»*  Ослик ходит выбирает,  Что сначала съесть не знает.  Наверху созрела слива,  А внизу растет крапива,  Слева – свекла, справа – брюква,  Слева – тыква, справа – клюква,  Снизу – свежая трава,  Сверху – сочная ботва.  Выбрать ничего не смог        И без сил на землю слег. | Обвести глазами круг.  Посмотреть вверх.  Посмотреть вниз.  Посмотреть влево- вправо  Влево - вправо.  Посмотреть вниз.  Посмотреть вверх.  Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза |
| 7 | *«Морковка»*  Вверх морковку подними      На неё ты посмотри      Вниз морковку опусти      Только глазками смотри.        Вверх и вниз и вправо-влево       Ах, да Заинька умелый       Глазками моргает      Глазки закрывает      Зайчики морковки взяли,      С ними весело плясали. | Поднять взгляд  вверх.  Опустить взгляд вниз.  Посмотреть влево.  Посмотреть вправо.  Быстро поморгать.  Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |
| 8 | *«Булки»*  Хлеб ржаной, батоны, булки      Не добудешь на прогулке.      Люди хлеб в полях лелеют,      Сил для хлеба не жалеют | Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Круговые движения глазами.  Быстро поморгать. |
| 9 | *«Что растет на грядке?»*  Раз, два, три, четыре, пять.  Будем овощи искать.  Что растет на нашей грядке?  Огурцы, горошек сладкий.  Там редиска, там салат –        Наша грядка просто клад! | Дети выполняют круговые движения глазами  Посмотреть вверх – вниз.  Посмотреть влево, вправо.  Быстро поморгать. |
| 10 | *«Колосок»*          Вырос в поле дом,         Полон дом зерном,         Стены позолочены,         Ставни заколочены,         Ходит дом ходуном        На столбе золотом. | Посмотреть вправо.  Посмотреть влево.  Посмотреть снизу вверх.  Посмотреть слева направо.  Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  Поморгать. |
| 11 | *«Тренировка»*        Раз –налево, два направо,  Три –наверх, четыре - вниз.  А теперь по кругу смотрим,  Чтобы лучше видеть мир.  Взгляд  направим ближе, дальше,  Тренируя мышцу глаз.  Видеть скоро будем лучше,  Убедитесь вы сейчас!  А теперь нажмем немного  Точки возле своих глаз.  Сил дадим им много-много,        Чтоб усилить в тыщу раз! | Посмотреть влево. Посмотреть вправо.  Круговые движения глазами: налево – вверх –                направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  Поднять взгляд  вверх.  Опустить взгляд вниз.  Быстро поморгать. |
| 12 | *«Бабочка»*  Спал цветок  И вдруг проснулся,  Больше спать не захотел,  Встрепенулся, потянулся,  Взвился вверх и полетел. | Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее. Поморгать глазами.  Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.  Руки согнуты в стороны (выдох). |
| 13 | *«Волшебный сон»*  Реснички опускаются… Глазки закрываются… Мы спокойно отдыхаем… Сном волшебным засыпаем… Дышится легко… ровно… глубоко… Наши руки отдыхают… Отдыхают… Засыпают… Шея не напряжена И расслаблена… Губы чуть приоткрываются… Все чудесно расслабляется… Дышится легко… ровно… глубоко… *(Пауза.)* Мы спокойно отдыхаем… Сном волшебным засыпаем… *(Громче, быстрей, энергичней.)* Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать! |  |
| 14 | *«Часовщик»*  Часовщик прищурил глаз,                Чинит часики для нас. | Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз.  Открыть глаза. |
| 15 | *«Солнышко»*  Солнышко с тучками в прятки играло  Солнышко тучки-летучки считало  Серые тучки, черные тучки  Легких - две штучки  Тяжелых - три           штучки  Тучки попрощались, тучек не стало *,*  Солнце на небе вовсю засияло | Закрыть, открыть глаза  Глазки вправо, глазки влево.  Глаза вверх,  Глаза вниз,  Закрыть глаза ладоням,  Широко открыть глаза. |
| 16 | Комплекс упражнений для глаз «На море».   (Под медленную спокойную музыку.) | 1*. «Горизонт»* 1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.  2.    *«Лодочка»* 1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо. 5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.  3.    *«Радуга»* 1—4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.  4.    *«Солнышко»* 1—8. «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.  5.    *«Пловец плывет к берегу»* 1 —4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5—8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.  6.    *«Яркое солнышко»* 1-8 – зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами. |
| 17 | Упражнения на укрепление наружных мышц глаза | 1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0—12 раз).  2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4—6 раз).  3. Частое моргание в течение 20 секунд |
| 18 | Упражнения на тренировку внутренних мышц глаза | На стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром 3—5 мм на расстоянии 30—35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня — в течение 3 мин., на третий и четвертый день — 5 мин., в последующие дни — 10 мин.  Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по мячу в цель. |
| 19 | Упражнения на укрепление мышц глаза | 1. Стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линий лица на расстоянии 20—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 сек., убрать ладонь. То же, поменяв руки.  2. Повторные зажмуривания глаз на 3—5 сек., а также массирование век и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1—2 сек. улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости. |
| 20 | Упражнения на укрепление окологлазных мышц | 1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд с интервалом 30 сек.  2. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.  3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. |
| 21 | Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейт | 1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке — карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.  2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего—в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.  3. Ноги — на ширине плеч, руки — на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.  4. В течение 3 сек. смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть. Повторить 15 раз.  5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.  6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 15 раз. |
| 22 | Общеукрепляющие упражнения для глаз | 1. Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками.  2. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.  3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2—3 сек., потом прикрыть веки и опять открыть.  4. В течение 5 сек. смотреть обоими глазами на переносицу.  5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости. |
| 23 | Упражнения, рекомендуемые для профилактики утомления | 1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., затем открыть глаза на 3—5 сек. Повторить 6—8 раз.  2. И. п. — сидя. Быстрые моргания в течение 1—2 мин.  3. И.п. — стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 сек., затем поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 сек., после чего опустить руки. Повторить 10—12 раз.  4. И. п. — стоя; Вытянуть руку вперед, посмотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6—8 раз.  5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты.  6. И. п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3—5 сек., затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 сек.  Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5—6 раз. |
| 24 | Упражнения на расслабление глаз | 1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.  2. Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.  3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем — полная потеря ощущения глаз. |
| 25 | Направление взгляда на горизонт | 1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.  2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, — облаке, дереве и т.д. Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.  3. Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе — желательно не реже, чем раз в 2 часа. |
| 26 | Моргание | Принять любую устойчивую дозу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать).  Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза. Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их  кровообращение. Может выполняться в любое время.  Вращение глаз  1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.  2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем — выполнять 2—3 поворота по часовой стрелке и столько же — против часовой стрелки.  3. Расслабить глаза. |
| 27  28 | Повороты глаз  Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз | 1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.  2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.  3. Расслабить глаза.  1.    И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх,  прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4—6 раз.  2.    И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.  3.    И. п.- то же. Одну руку поднимать, другую – опускать, затем наоборот – 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.  4.    И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить.Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.  5.     И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть.  6.    И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.  7.    И. п.— то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.  Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой |
| 29 | Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко | 1.    *«Пальминг»*  Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.  2.    «*Верх-вниз, влево-вправо»*  Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.  3*.    «Круг»*  Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.  4.    *«Квадрат»*  Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.  5.    «*Гримасы»*  Логопед предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).  6.    «*Рисование носом»*  Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)  7.    «*Раскрашивание»*  Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.  8.    «*Расширение поля зрения»*  Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их… и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.  9.    «*Буратино»*  Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Взрослый медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьш |

**Конспект организованной образовательной деятельности в старшей группе**

(ЗОЖ)

Тема: «Где прячется здоровье?»

**Программное содержание:** Систематизировать представления детей о человеке, здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни.

Закрепить представления детей о значимости режима дня, о том какая еда полезна, какая вредна для организма.

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

Воспитывать у детей желание заботится о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

**Материалы и оборудования**: мультимедийная установка, проектор, ноутбук, презентация,

**ХОД:**

**Воспитатель:** Сегодня  я хотела поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Здоровье – это бесценный дар, который  получает человек при рождении.

Ребята, я сейчас вам расскажу одну старую легенду.

 (звучит спокойная лирическая музыка)

**Воспитатель:**

Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал:

- Человек должен быть сильным.

Другой сказал:

- Человек должен быть умным.

 А третий сказал:

- Человек должен быть здоровым.

«Если все это будет у человека, он будет подобен нам»-подумали Боги.

И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Один предложил спрятать здоровье

в глубокое синее море, другой – на высокие горы. А третий бог сказал:

 «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

**Воспитатель:** Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, когда все у нас получается. Я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с цветком, у которого много лепестков. Давайте посмотрим эти лепестки.

**Воспитатель:** **Первый лепесток – это СИЛА.**(Открываю первый лепесток)

Я приглашаю вас на разминку.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.

Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!

Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.

А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать – дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день.

**Воспитатель:**Посмотрите, сколько сил стало в ваших руках! Сразу видно – силушки прибавилось. Дети, какие мышцы стали у вас? *(Крепкие и сильные).*

А настроение? *(Бодрое, веселое).* Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой? *(Чтобы не болеть, быть здоровым).*

Правильно, ребята.   А чтобы сила была, надо заниматься спортом.

**2 лепесток – это СПОРТ. ( виды спорта)**

Ребята, посмотрите, какие виды спорта вы знаете?

- Молодцы, много видов спорта назвали.

 А теперь давайте поиграем. Игра «Найди, что нужно спортсмену»

игра: футболисту мяч, хоккеисту шайбу, лыжнику0лыжи, боксеру перчатка

- Молодцы,

**3 лепесток - ВОЗДУХ.**

**Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется третий лепесток нашего здоровья, я покажу вам фокус.  (Проводится эксперимент).

**Воспитатель:** Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: Ничего нет.

**Воспитатель:** Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

**Воспитатель:** Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

**Воспитатель:** Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

**Воспитатель:** Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

(выполняем  дыхательные упражнения).

1.   «**Подышим одной ноздрей**». Правую ноздрю закрываем указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую сделать тихий выдох. (3 раза).

2. «**Одуванчик**» - поставить руку перед собой. Сделать вдох через нос и длительный выдох через рот «подули на одуванчик».

 - Скажите, почему мы выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух. А где еще мы можем брать кислород? (ответы детей)

Правильно, гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны! Так как же называется третий лучик здоровья?

Дети:  Свежий **Воздух.**

**(**Открываю третий лучик здоровья)

**4 –лучик  ЧАСЫ.**

**Воспитатель:**Четвертый лепестокоткрываю, ничего не понимаю. Дети, что это?

Дети: часы.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

**Режим** – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня. Часы показывают время выполнения режима дня.

Режим дня помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания.

**Воспитатель:**  А теперь я хочу предложить, игру «**Утро, день, вечер, ночь**»  Ребята выходят по двое к доске, и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня.

**Воспитатель:** Дети, значит, как называется четвертый лучик здоровья?

Дети: **Режим дня.**

(Открываю четвертый лучик)

**5 – лучик  ЗАКАЛИВАНИЕ.**

Как вы думаете, для чего люди закаляются? (чтобы быть здоровыми, не болеть…..)

 - А как мы с вами закаляемся? (ответы детей: летом принимаем солнечные ванны, моем ноги прохладной водой, закаляемся воздухом, прогулка).

- Какие молодцы! Знаете, что люди на всей земле закаляются, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным влияниям, научить быть его сильным, а значит выносливым и здоровым.

**6 – лучик  ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

– Что значит правильно питаться? (Есть не только вкусную пищу, но и полезную).

– Какие полезные продукты вы знаете? (Хлеб, молоко, мясо, овощи, фрукты и др.) игра на доске вредные продукты и полезные

Рассказывают,  почему так выполнили задание.

**Подача нового материала: Витамины в продуктах**

**Воспитатель:** **Седьмой лучик – хорошее настроение.**

Проводится релаксация (сидя на паласе) под музыку.

- Посмотрите, наш цветочек улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли спрятанное богами здоровье. Главная наша задача – сберечь его.

Закройте глаза. Представьте, что вы сидите  на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните рук вверх, вдохните и откройте глаза на счет три.

- Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лепестки здоровья на солнце.

**Воспитатель:** Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? О чем мы сегодня говорили? (Ответы детей)

 Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили, то будете здоровыми.

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**Комплекс №1**

**1. «Послушаем своё дыхание»**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

* куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
* какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
* какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**3. «Подыши одной ноздрёй»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

**5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее,  рёберное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

**6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

**7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**8. «Радуга, обними меня»**

**Цель:** та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

**9.** Повторить 3-5 раз упражнение**«Дышим тихо, спокойно и плавно».**

**Комплекс №2**

**Цель данного комплекса:**укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

**1. «Подыши одной ноздрёй».**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

**2. «Ёжик».**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

**3. «Губы «трубкой».**

    1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные

        мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все

    лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и

    выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

**4. «Ушки».**

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

**5. «Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы

    носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как

    бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы

    носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

**6. «Язык «трубкой».**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык

    высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все

    лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы

    подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.  4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.Повторить 4-8 раз.

**7. «Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом

    наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как

    при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и

    вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

**8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

**Комплекс №3**

**Цель данного комплекса:** укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

**1. «Ветер на планете».**

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

**2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!»** (йоговское дыхание).

**Цель:** учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей  дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

**3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

**4. «Инопланетяне».**

**Цель:** та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот,

    грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая

    «Я сильный (ая)».

4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

**Дыхательные имитационные упражнения**

**1. «Трубач».**

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

**2. «Каша кипит».**

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

**3. «На турнике».**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

**4. «Партизаны».**

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

**5. «Семафор».**

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

**6. «Регулировщик».**

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

**7. «Летят мячи».**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

**8. «Лыжник».**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением зука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

**9. «Маятник».**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением  звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

**10. «Гуси летят».**

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

**Комплекс дыхательных упражнений игрового характера**

**1. Ходьба.**

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

                  Мы проверили осанку

                  И свели лопатки.

                  Мы походим на носках,

                  Мы идём на пятках,

                  Мы идём, как все ребята,

                  И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

**2. «Куры».**

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

                  Бормочут куры оп ночам,

                  Бьют крыльями тах-тах (выдох),

                  Поднимем руки мы к плечам (вдох),

                  Потом опустим – так ( Е. Антоновой-Чалой).

**3. «Самолёт».**

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

                  Расправил крылья самолёт,

                  Приготовились в полёт.

                  Я направо погляжу:

                  Жу-жу-жу.

                  Я налево погляжу:

                  Жу-жу-жу  (Е. Антоновой-Чалой).

**4. «Насос».**Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс…», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

                  Это очень просто –

                  Покачай насос ты.

                  Направо, налёг…

                  Руками скользя,

                  Назад и вперёд

                  Наклоняться нельзя.

                  Это очень просто –

                  Покачай насос ты ( Е. Антоновой-Чалой ).

**5. «Дом маленький, дом большой».**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

                  У медведя дом большой,

                  А у зайки – маленький.

                  Мишка наш пошёл домой

                  Да и крошка заинька ( Е Антоновой-Чалой ).

**6. «Подуем на плечо».**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

                  Подуем на плечо,

                  Подуем на другое.

                  Нас солнце горячо

                  Пекло дневной порой.

                  Подуем на живот,

                  Как трубка станет рот.

 Ну а теперь на облака

                  И остановимся пока.

                  Потом повторим всё опять:

                  Раз, два и три, четыре, пять ( Е. Антоновой-Чалой ).

**7. «Косарь».**

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

                  Косарь идёт косить жнивьё:

                  Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

                  Идём со мной косить вдвоём:

                  Замах направо, а потом

                  Налево мы махнём.

                  И так мы справимся с жнивьём.

                  Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой ).

**8. «Цветы».**

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

                  Каждый бутончик склониться бы рад

                  Направо, налево, вперёд и назад.

                  От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете ( Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

**9. «Ёж».**

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

                  Вот свернулся ёж в клубок,

                  Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

                  Лучик ёжика коснулся,

                  Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

**10. «Трубач».**

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

                  Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

                  Подудим в свою трубу.

**11. «Жук».**

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж…» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

                  Жж-у, - сказал крылатый жук,

                  Посижу и пожужжу.

**Пальчиковая гимнастика (старший возраст)**

**Машина**

Би - би - би - гудит машина.

(дети ритмично постукивают кулачком одной руки о ладонь другой)

Тук - тук - тук - мотор стучит.

(ритмично хлопают руками)

- Едем, едем, едем, едем, -

Он так громко говорит.

(ритмично потопывают ногами)

Шины трутся о дорогу.

Шу - шу - шу - они шуршат.

(потирают ладони)

Быстро катятся колеса.

Та - та - та - вперед спешат.

(делают ритмичную «вертушку» руками)

**Какая у кого песенка?**

У ходиков песня такая:

- Тик. Тик. Тик.

(руки - «стрелочки»)

У птички - синички - такая:

- Пик. Пик. Пик.

(руки - «клювики»)

У поросенка - такая:

- Рюх. Рюх. Рюх.

(ладошки - «пятачки»)

У ежика песня такая:

- Плюх. Плюх. Плюх.

(пальчики - «колючки»)

У кисоньки песня такая:

- Мяу. Мяу.

(ладошки гладят шерстку) .

- А у рыбешки - какая?

- Пы. Пы. Пы.

(руки движутся сверху вниз) .

**Слова**

Раз и два, раз и два!

(сжимают и разжимают пальцы)

Сложим мы из букв слова.

Солнце - слово лучистое.

(раздвигают пальцы и кладут тыльную сторону ладони одной руки на ладонь другой так, чтобы пальцы образовали лучики)

Кошка - слово пушистое.

(придерживают большим пальцем ср. и безым. ; слегка приподнимая согнутые указ.и мизинец - «ушки»)

Корова - слово рогатое.

(выпрямляют указ.палец и мизинец - «рога»)

А слово «арбуз» - полосатое.

(соединяют подушечки пальцев, округляя свод кисти - «арбуз»)

**«Мышка и кошка»**

- Пи - пи - пи, - пищала мышка

(ритмично щелкают пальцами рук)

- Кошка на охоту вышла!

Мне так страшно, трепещу.

Щу - щу - щу, щу - щу - щу.

(ритмично постукивают по плечам скрещенными на груди руками)

Норку я свою ищу.

Щу - щу, щу - щу, щу - щу - щу.

(ритмично притоптывают ногами)

Кошка притворилась доброй:

- Мур - мур - мур, - она поет.

(ритмично поглаживают одной рукой другую)

- Нет - нет - нет, - пищит мышонок.

(ритмично покачивают головой)

К кошке в лапы не пойдет.

**«Котенок - шалун»**

Котенок мамочку зовет:

- Мяу - мяу, мяу - мяу!

(дети ритмично соединяют одноименные пальцы обеих рук)

Он не напился молока:

- Мало - мало, мало - мало.

(скрещив. пальцы рук, ритмично опсукают и поднимают пальцы)

Покормит мама молочком:

- Мур - мур - мур (2 раза)

(ритмично поглаживают ладонью одной руки тыльную сторону другой)

Свернется маленьким клубком:

- Ур - ур - ур, ур - ур - ур.

(ритмично потрирают кулачок о кулачок)

Потом с клубочком поиграет:

- Цап - цап - цап, цап - цап - цап.

(ритмично сжимают и разжимают пальцы рук)

И нитку быстро размотает:

- Ап - ап - ап, ап - ап - ап.

(Делают ритмичные круговые движения указательными пальцами вокруг друг друга)

**«Утята»**

Раз - два - шли утята.

Три - четыре - за водой.

А за ними плелся пятый,

Позади бежал шестой.

А седьмой от них отстал.

А восьмой уже устал.

А девятый всех догнал.

А десятый испугался -

Громко - громко запищал:

- Пи - пи - пи - не пищи!

- Мы тут рядом, поищи!

(поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого, а со звуков:«Пи - пи - пи… » - ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук)

«**Кошки - мышки**»

Кошка мышку цап - царап

(пальцы обеих рук сжимаются в кулаки)

Подержала, подержала - отпустила

(кулаки одновременно разжимаются)

Мышка побежала, побежала

(одновременно двигаются по плоскости стола пальцы обеих рук)

Хвостиком завиляла, завиляла

(указательные пальцы обеих рук двигаются из стороны в сторону)

До свидания, мышка, до свидания!

(одновременные наклоны кистей рук вперед и вниз)

«**Лодочка**»

Две ладони я прижму

И по речке поплыву

(ладони соединить лодочкой)

Две ладони, друзья, -

Это лодочка моя.

(выполнять волнообразные движения руками)

Паруса я подниму,

Синим морем поплыву.

(поднять выпрямленные ладони вверх, над головой)

А со мною по волнам

Плывут рыбки тут и там.

(волнообразные движения двумя ладонями одновременно, имитируя движения рыбок и волн)

«**Игрушки**»

На большом диване в ряд

Куклы Катины сидят:

(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

(загибают поочередно все пальчики)

1, 2, 3, 4, 5

(разгибают поочередно пальчики)

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать.

(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)

«**На качелях»**

Кач - кач - кач - летят качели,

Так захватывает дух!

(дети ритмично покачивают руками из стороны в сторону)

Все сильнее бьется сердце:

Тук - тук - тук, тук - тук - тук!

Вверх и вниз, и снова к солнцу

Словно птица ты летишь.

(ритмично постукивают кулачками друг о друга)

- Выше, выше, выше, выше! -

Вновь товарищам кричишь.

(ритмично поднимают перед собой руки вверх)

«**Насекомые над лугом»**

- Жу - жу - жу, - жужжит пчела:

- Я лечу издалека.

(дети поднимают руки в стороны и ритмично ими машут, как «крылышками»)

- Зу - зу - зу, - комар пищит.

(ритмично «выбрасывают» указательные пальцы вперед)

- Уф - уф - уф, - как паровоз

Шмель пыхтит, пыльцу повез.

(ритмично притоптывают ногами)

Жук гудит: «Гу - жу, гу - жу,

Я любого разбужу»

(ритмично хлопают в ладоши)

«**Ежик**»

Ежик топал по дорожке

И грибочки нес в лукошке.

(растопыренными пальцами рук совершаем шагающие движения)

Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать.

(дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке;в конце упражнения руки должны быть сжаты в кулаки)

«**Грибы**»

(массаж пальцев)

Топ - топ - пять шагов,

(идут на месте)

В туесочке пять грибов.

(переплетают пальцы «корзиночкой», показывают 5 пальцев; поочередно массируют каждый палец, начиная с большого)

Мухомор красный -

Гриб опасный.

А второй - лисичка -

рыжая косичка.

Третий гриб - волнушка,

Розовое ушко.

А четвертый гриб - сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб - белый,

Ешь его смело.

«**Умывание**»

(массаж пальцев)

Знаем, знаем - да - да - да,

Где ты прячешься, вода!

(поочередно массируют каждый палец)

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По - нем - нож - ку.

Нет, не понемножку -

Посмелей!

Будет умываться веселей!

(энергично растирают ладони и кисти рук)

«**Ласточка**»

Ласточка, ласточка,

Милая касаточка,

Ты где была,

Ты с чем пришла?

- За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу

Весну - красну.

(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой руке)

«**Покажите пальцем**»

Покажите пальцем

(дети сжимают правую руку в кулак)

Зайца,

(вытягивают средний и указательный пальцы)

Книжку,

(две раскрытые ладони складывают рядом)

Мышку и

(ладони прикладывают к макушке)

Орех

(сжимают кулак)

Указательному пальцу

Все известно лучше всех.

(вытягиваем вверх указательный палец, сгибают и разгибают его)

**«Мышки - шалунишки**»

В комнате часы висели

И стучали: бом - бом - бом.

(дети ритмично хлопают в ладошки)

Мышки каждый раз пугались,

Слушая ужасный звон.

Потянулись гири вниз -

Так - так - так (2 раза)

(поднимают руки и ритмично хлопают, опуская руки вниз)

Быстро стрелки завелись -

Тик - тик - так (2 раза)

(ритмично отклоняют в сторону указательные пальцы)

Стрелки мышек испугали,

В норку мышки убежали.

«**Компот**»

Будем мы варить компот,

Фруктов нужно много. Вот:

(левую ладошку держат «ковшиком», указат. пальцем правой руки «мешают»)

Будем яблоки крошить,

Будем грушу мы рубить;

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ.

(опять «варят» и «мешают»)

«**Помощники**»

1, 2, 3, 4,

(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить)

Мы посуду перемыли:

(одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли,

(одна ладонь скользит по другой)

Только чашку мы разбили,

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть - чуть - сломали,

Так мы маме помогали.

(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить)

«**Смелые гуси**»

Шли на речку важно гуси:

Говорили: «Га - га - га».

(дети тесно смыкают 4 - ре пальца одной руки и ритмично соединяют их с большим пальцем «клюв»)

Кто захочет нас обидеть,

Не забудет никогда.

Ш - ш - ш, - шипим мы грозно, -

(ритмично вытягиваем шею)

Больно щиплемся. Беги!

(ритмично прищипывать пальцами одной руки каждый палец другой)

Крыльями захлопать можем.

(ритмично похлопывают руками по бокам)

Мимо нас ты не ходи!

(ритмично потопывают)

«**Пироги**»

Мы печем отличные

Пироги пшеничные.

(«пекут» пироги - одна ладошка сверху, другая - снизу)

Кто придет к нам покупать

Пироги отличные?

(трут ладони друг о друга)

Папа, мама, брат, сестра,

Пес лохматый со двора.

И другие все, кто может,

(сжимают и разжимают пальцы)

Пусть приходят с ними тоже.

(при повторении массируют пальцы на другой руке)

«**Бутончик**»

К ночи бутончик собрал лепестки

(пальцы правой и левой рук собраны в «горстку»)

Солнце свои посылает лучи.

Утром под солнцем

Цветы раскрываются

(одновременно медленно развести пальцы обеих рук)

Солнышко село, и

сумрак сгустился,

И до утра мой цветочек закрылся.

(одновременно соединяются пальцы правой и левой рук)

«**Осенние листья**»

Раз, два, три, четыре, пять

(загибать пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать.

(сжимать и разжимать кулачки)

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

(загибать пальчики, начиная с большого)

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем.

(«шагают» по столу средним и указательным пальчиками)

"**Заботливое солнышко**»

Солнце с неба посылает

Лучик, лучик, лучик.

(дети ритмично скрещивают руки над головой)

И им смело разгоняет

Тучи, тучи, тучи.

(плавно покачивают руки вверху)

Летом нежно согревает

Щечки, щечки, щечки.

(ритмично потирают щеки)

А весной на носик ставит

Точки - точки - точки.

Золотят веснушки деток.

Очень нравится им это!

(ритмично постукивают пальцем по носу)

«**Есть игрушки у меня**»

Есть игрушки у меня:

(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)

Паровоз и два коня,

Серебристый самолет,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал, подъемный кран -

Настоящий великан.

(загибают пальчики на обеих руках)

Сколько вместе? Как узнать?

Помогите сосчитать?

(хлопают попеременно в ладоши и ударяют кулачками друг о друга)

«**У Лариски - две редиски**»

У Лариски - две редиски.

У Алешки - две картошки.

У Сережки - сорванца -

два зеленых огурца.

А у Вовки - две морковки.

Да еще у Петьки - две хвостатых редьки.

(по очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого; на одной или обеих руках)

«**За ягодами**»

1, 2, 3, 4, 5,

(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)

В лес идем мы погулять.

(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем.

(загибают пальчики, начиная с большого)

«**Кораблик**»

По реке плывет кораблик,

(ладони соединить лодочкой)

Он плывет издалека.

(выполнять волнообразные движения руками)

На кораблике четыре

Очень храбрых моряка.

(показать одновременно по 4 - ре пальца на каждой руке)

У них ушки на макушке

(сложить обе ладони к макушке)

У них длинные хвосты.

(пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны)

И страшны им только кошки,

Только кошки и коты.

(растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения)

«**Кормушка**»

Сколько птиц к кормушке нашей

Прилетело? Мы расскажем.

(ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пестрых перышках

(на каждое название птицы загибают по одному пальчику)

Всем хватило зернышек.

(опять сжимают и разжимают кулачки)

«**Что принес нам почтальон**? »

Что принес нам почтальон?

(сжимают и разжимают кулачки)

С толстой сумкой ходит он.

(«шагают» пальчиками по столу)

Перевод, журнал, газету,

в бандероли - две кассеты

И письмо от тети Вали,

Чтоб ее приезда ждали.

# Картотека физкультминуток для детей старшей, подготовительной группы

**1.Отдых наш – физкультминутка.**

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой, *Шагаем на месте.*

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, *Движения руками: в стороны,*

Раз и два, раз и два! *вверх, в стороны, вниз.*

**2. Листопад.**

Падают, падают листья, *Взмахи руками.*

В нашем саду листопад

Желтые, красные листья *Повороты вокруг себя.*

По ветру вьются летят.

**3. Детский сад.**

Детский сад, детский сад, *Хлопки на каждое слово*

Он всегда детям рад. *Развороты кистей в*

Буду в садике играть  *разные стороны,*

Иконструктор собирать, *пальцы кистей соприкасаются.*

И игрушки за собой убирать. *Рука двигается* вправо-влево.

Буду бойко танцевать *Приседание. Танцевальные движения.*

И лепить и рисовать, *Имитировать лепку и рисование.*

Буду песни каждый день напевать. *Руки «замком» перед собой.*

**4. Фрукты.**

Будем мы варить компот. *Маршировать на месте*

Фруктов нужно много. Вот. *Показать руками «Много».*

Будем яблоки крошить, *Имитировать как крошат,*

Грушу будем мы рубить, *рубят,отжимают,*

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. *Кладут, насыпают песок.*

Варим, варим мы компот, *Повернуться вокруг себя.*

Угостим честной народ. *Хлопать в ладоши.*

**5. Часы.**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый такт, *Наклоны вправо- влево.*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *Дети садятся в глубокий присед.*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью. *Приседания.*

Стрелки движутся по кругу,

Не касаются друг друга. *Вращение туловищем вправо*

Повернемся мы с тобой

Против стрелки часовой. *Вращение туловищем влево.*

А часы идут, идут, *Ходьба на месте*

Иногда вдруг отстают. *Замедление темпа ходьбы.*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! *Бег на месте.*

Если их не заведут,

То они совсем встают. *Дети останавливаются.*

**6. Ягоды**

А в лесу растет черника, *Поднимаясь на носочках, руки*

Земляника, голубика.*тянуть вверх, затем плавно опустить,*

Чтобы ягоду сорвать, *встать на всю ступню.*

Надо глубже приседать. *Приседания.*

Нагулялся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу. *Ходьба на месте.*

**7. Дни недели**

В понедельник я купался, *Изображаем плавание.*

А во вторник –рисовал. *Изображаем рисование.*

В среду долго умывался, *Умываемся.*

А в четверг в футбол играл. *Бег на месте.*

В пятницу я прыгал, бегал, *Прыгаем. Кружимся на месте.*

Очень долго танцевал. *Хлопки в ладоши.* А в субботу, воскресенье *Дети садятсяна корточки, руки*

Целый день я отдыхал.*под щеку - засыпают.*

**8. Грузовик**

Грузовик песок везет. *Идут по кругу, изображая руль в руках.*

Удивляется народ: *Останавливаются, поворачиваются*

*лицом друг другу, разводят руками,*

*делают удивленное лицо.*

«Вот так чудо - чудеса,  *2 раза наклоняют голову вправо – влево.*

*В нем песок под небеса». Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.*

***9.***

Вверх рука и вниз рука. *Одна правая рука вверх, другая вниз,*

Потянули их слегка. *Рывком менять руки.*

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

Приседания с хлопками: *Приседания, хлопки в ладоши над головой.*

Вниз - хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок!

Крутим головой, *Вращение головой вправо и влево.*

Разминаем шею. Стой! *Останавливаются.*

**10. Самолет**

Мы летим под облаками,

А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка, *Махать руками, словно крыльями.*

И дома и человечки.

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото. *Несколько глубоких приседаний.*

**11.**

Мы устали, засиделись, *Одна рука вверх, другая вниз,*

Нам размяться захотелось. *Рывками менять руки.*

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот, *Повороты корпусом.*

А потом наоборот.

Приседанья начинаем, *Приседания.*

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Приседать не торопись!

И в последний раз присели,

А теперь на место сели. *Дети садятся.*

**12. Богатыри**

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! *Руки в стороны.*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, *Поворот вправо.*

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже *Поворот влево.*

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще *Поворот вправо.*

Через левое плечо. *Поворот влево.*

**13.Мишка**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. *Повороты влево и вправо.*

Потянулся он со сна: *Потягивания, руки вверх.*

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. *Вращения головой.*

Наклонился взад-вперед, *Наклоны вперед- назад.*

Вот он по лесу идет.

Ищет мишка корешки *Наклоны: правой рукой коснуться*

И трухлявые пеньки.*левой ступни, потом наоборот.*

В них съедобные личинки-

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся

И на бревнышке уселся. *Дети садятся.*

**14.Цветки**

Наши алые цветки*Раскрываются пальчики, кисти*

Распускают лепестки.*рук поворачиваются вправо- влево.*

Ветерок чуть дышит, *Потихоньку пошевелить пальчиками.*

Лепестки колышет.

Наши алые цветки,

Закрывают лепестки, *Сомкнуть пальцы вместе («в бутон»).*

Тихо засыпают. *Кисти рук опустить вниз.*

Головой качают. *Круговые движения кистями рук.*

**15.**

Мы к плечам прижали руки, *Руки к плечам, вращение вперед и*

Начинаем их вращать.*назад.*

Прочь усталость, лень и сука,

Будем мышцы разминать!

А теперь покрутим шеей, *Приседания.*

Это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети,

Скажем «Нет!» на всё на свете.

А теперь мы приседаем

И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Напоследок пошагаем, *Ходьба на месте.*

Выше ноги поднимаем!

**16. На лугу**

Мы по лугу прогулялись

И немножко запыхались. *Шагаем на месте.*

Встанем, глубоко вздохнем,

Упражнения начнем.

Руки в стороны, вперед, *Развели руки в стороны, вперед.*

А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети, *Присели.*

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем*Хлопаем в ладоши.*

И ногами топаем! *Топаем ногами.*

Хорошо мы погуляли

И нисколько не устали! *Шагаем на месте.*

# 17. Киска

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

# 18.Котята

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.

# 19.Мишки

Мишки по лесу гуляли,

(идем вперевалочку)

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так

(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)

Мишки ягодки искали.

Сладку ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так.

(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так

(гладим себя по животику)

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так(

# 20.Звериная зарядка.

Раз — присядка, два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться (кулачками потереть глаза)

Любят долго потянуться (потянуться)

Обязательно зевнуть (зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть (движение бедрами в стороны)

А волчата спинку выгнуть (прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть (легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы (ноги на ширине плеч)

То одну, то обе вместе (переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.

**Утренняя гимнастика (старшая группа)**

**Комплекс №1**

**Сентябрь (I-IIнеделя)**

***(С малыми мячами)***

**I. Ходьба** с чередованием с ходьбой на носках, пятках, врассыпную, полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), с высоким подниманием бедра. Ходьба. Перестроение.

**II. ОРУ:**

**1. И.П.- О.С, мяч в правой руке.**

1- 2- поднять руку через голову, переложить мяч в другую руку.

3-4 то же. (5-7 раз).

**2. И.П.- широкая стойка, мяч в правой руке.**

1- руки вперед.

2- поворот с разведением рук.

3- переложить мяч в другую руку.

4- И.П. (6-7 раз).

**3. И.П.- то же.**

1- 2- присесть, руки впереди, переложить мяч в другую руку.

3-4- И.П. (5-6 раз).

**4. И.П.- стоя на коленях, мяч в правой руке.**

1-2-3-4- прокатить мяч вокруг себя.

5-6-7-8- то же в другую сторону. (6 раз).

**5. И.П.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.**

1- поднять прямую правую ногу, коснуться мячом носка ноги.

2- И.П.

3- другую ногу.

4- И.П. (5-6 раз).

**6. И.П.- О.С, мяч в левой руке.**

1- руки в стороны, отставить правую ногу назад на носок.

2- И.П.

3-4 то же с другой ногой. (6 раз).

**7. И.П. – О.С, мяч в правой руке.**

1-2-3-4 – прыжки на двух ногах на месте с подкидыванием мяча вверх.

(2-3 раза).

**III. Легкий бег.** Ходьба. Дыхательная гимнастика. «Часики»

**Комплекс №2**

**Сентябрь (III-IV неделя)**

***(Со скакалкой)***

**I. Ходьба** с перекатом с пятки на носок. По звуковому сигналу после ходьбы врассыпную, найти свое место в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную. Ходьба. Перестроение.

**II. ОРУ:**

**1. И.П.- О.С, скакалка вдвое внизу.**

1- правая нога на носок, скакалка вверх.

2- И.П.

3-4 то же левой ногой. (6 раз).

**2. И.П.- ноги врозь, скакалка внизу.**

1- скакалка вверх.

2- наклон вправо.

3- выпрямиться.

4- И.П.

То же влево. (6 раз).

**3. И.П.- сидя ноги врозь. скакалка вверху.**

1- 2- наклониться, положить скакалку на носки ног.

3-4 – И.П. (6-7 раз).

4. И.П. – стоя на коленях, скакалка внизу.

1- 2 сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед.

3-4- И.П.

То же влево. (5-6 раз).

**5.И.П.- лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.**

1-2 – прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх.

3-4 – И.П. (6-7 раз).

**6. И.П.- О.С., скакалка на полу.**

Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8-10 раз).

**III. Легкий бег**. Ходьба. Дыхательная гимнастика «Лыжник».

**Комплекс №3**

**Октябрь (I-II неделя)**

***(С гантельками)***

**I.Ходьба** в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад. Приставным шагом, вправо, влево, на пятках, на носках. Бег «змейкой», широким шагом, преодолевая препятствия. Ходьба. Перестроение.

**II. ОРУ:**

**1. И.П. – О.С. – гантели внизу.**

1- правую руку вверх, левую в сторону.

2- наоборот.

3- 4 то же. (5-6 раз).

**2. И.П. – то же.**

1- гантели в стороны, шаг правой ногой вперед.

2- И.П.

3-4 то же левой ногой. (6 раз).

**3. И.П.- стойка ноги врозь, гантели у плеч.**

1-2 присесть, гантели вынести вперед.

3-4 И.П.

**4. И.П.- стоя на коленях, гантели у плеч.**

1- поворот вправо, рука прямая с гантелей вправо.

2- И.П.

3-4 – то же влево. (6 раз).

**5. И.П.- сидя, ноги врозь, гантели у плеч.**

1- наклон, коснуться гантелями носков ног.

2- И.П.

3-4 то же. (5-6 раз).

**6. И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища.**

1- поднять правую ногу, гантели назад, руки прямые.

2- И.П.

3-4 то же с другой ногой. (6-7 раз).

**7. И.П.- О.С., гантели внизу.**

1- прыжок ноги врозь, гантели в стороны.

2- И.П. (2-3 раза).

**III. Легкий бег.** Ходьба. Дыхательная гимнастика. «Шар лопнул»

**Комплекс №4**

**Октябрь (III-IV неделя)**

***(С кирпичиками)***

**I. Ходьба** на носках, пятках, выпадами, спиной вперед. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу. Ходьба. Перестроение.

**II. ОРУ:**

**1. И.П.- О.С, кирпичик в правой руке.**

1- руки в стороны.

2- вверх, переложить кирпичик в левую руку.

3- в стороны.

4- И.П. (5-6 раз)

**2. И.П.- стойка ноги врозь, кирпичик в правой руке.**

1- руки в стороны.

2- наклон вперед, коснуться кирпичиком носка правой ноги..

3- выпрямиться, переложить кирпичик в другую руку.

4- И.П.

То же влево. (6 раз).

**3. И.П.- стоя на коленях, кирпичик в правой руке.**

1- поворот вправо, коснуться кирпичиком пятки правой ноги.

2 - И.П., переложить кирпичик в левую руку.

3-4 то же влево. (6-8раз).

**4. И.П. – О.С.. кирпичик в правой руке**.

1-2 – присесть, кирпичик вперед.

3-4 – И.П. (6-7 раз).

**5. И.П.- лежа на спине, кирпичик в обеих руках за головой.**

1-2 поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кирпичиком носков ног.

3-4 – выпрямиться. (6-8 раз).

**6. И.П.- О.С. – кирпичик на полу.**

1-2-3-4 – прыжки на двух ногах вокруг кирпичика с чередованием с ходьбой. (2-3 раза).

**III. Легкий бег**. Ходьба. Дыхательная гимнастика. «Лыжник»

**Комплекс №5**

**Ноябрь (I-II неделя)**

***(Гимнастика с малым мячом)***

**I.Ходьба** с высоким подниманием бедра, бег врассыпную, бег между кеглями «змейкой», обычная ходьба в колонне по одному.

**II. ОРУ:**

**1. И.П. О.С., мяч в правой руке.**

1- руки в стороны.

2- вверх, переложить мяч в другую руку.

3- в стороны.

4- И.П. (5-7 раз).

**2. И.П.- то же.**

1- поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку.

2- И.П.

3- то же с левой ногой.

4- И.П. (5-6 раз).

**3. И.П.- то же.**

1- присед, руки вперед, переложить мяч в левую руку.

2- И.П.

3-4 то же. (5-6 раз).

**4. И.П. – стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.**

1- прокатить мяч вправо от себя (по прямой)

2- И.П.

3- то же в левую сторону левой рукой.

4- И.П. (3-4 раза).

**5. И.П. – сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре** сзади.

1- поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать.

2- И.П.

3-4 то же. (5-6 раз).

**6. И.П.- О.С., мяч в обеих руках внизу.**

Подбросить мяч вверх и поймать. (2-3 раза).

**7.И.П. – О.С., мяч в правой руке.**

1-2-3-4 - прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя. (3-5 раз).

**III. Легкая ходьба.** Дыхательные упражнения.

**Комплекс №6**

**Ноябрь (III-IV неделя)**

***(Гимнастика с обручем)***

**I. Ходьба** в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку и т.д.). Бег между кеглями. Ходьба с чередованием с бегом. Перестроение в две колонны.

**II.ОРУ:**

**1. И.П. – широкая стойка, обруч в правой руке.**

1- обруч вперед.

2- обруч назад

3- обруч вперед.

4- переложить обруч в левую руку.

То же левой рукой (4-5 раз).

**2. И.П.- О.С., обруч перед грудью в согнутых руках.**

1 присесть, обруч вынести вперед.

2- И.П.

4-3 то же. (5-6 раз).

**3. И.П. – стойка ноги врозь, обруч внизу.**

1- поднять обруч вверх.

2- наклон вправо, руки прямые.

3- прямо, обруч вверх.

4- И.П.

То же влево. (6-7 раз).

**4. И.П. – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой.**

1- наклон, коснуться ободом носка правой ноги.

2- И.П.

3- то же к левой ноге.

4- И.П. (8 раз).

**5. И.П.- обруч на полу, О.С., руки на поясе.**

1-2-3 – прыжки вокруг обруча.

4- прыжок в обруч. (3-4 раза).

Ходьба на месте, обруч перед собой.

**III. Легкий бег** «змейкой», ходьба, дыхательные упражнения.

**Комплекс №7**

**Декабрь (I-II неделя)**

***(Гимнастика с большим мячом)***

**I. Ходьба на носках**, руки вверх, на пятках, руки за головой. Бег с захлестыванием голени, с подниманием бедра. Приставным шагом правым, левым боком. Перестроение в две колонны.

**II. ОРУ:**

**1. И.П. – присед, мяч в руках внизу.**

1- встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться.

2- И.П.

3-4 то же с отведением левой ноги назад. (6-7 раз).

**2. И.П. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.**

1- мяч вперед.

2- поворот туловища вправо, руки прямые.

3- прямо, мяч вперед.

4- И.П.

То же в левую сторону. (6-8 раз).

**3. И.П. – то же.**

1-2-3 - наклон, прокат мяча от одной ноги к другой.

4- И.П. (5-6 раз).

**4. И.П.- О.С., мяч в обеих руках внизу.**

1- поднять мяч вверх.

2- наклон вправо, правую ногу в сторону на носок.

3- выпрямиться, мяч вверх.

4- И.П.

То же в левую сторону. (6-8 раз).

**5. И.П. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади.**

1- поднять мяч вверх, скатить его на живот, поймать его.

2- И.П.

3-4 то же. (6-7 раз).

**6. И.П. – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.**

1-2 прогнуться, мяч вынести вперед.

3-4 И.П. (6-7 раз).

7. И.П.- О.С., руки на поясе, мяч на полу.

1-2-3-4- прыжки вокруг мяча вправо, влево. Ходьба на месте. (3-4 раза).

**III. Легкий бег** в колонне по одному, «змейкой». Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс №8**

**Декабрь (III-IV неделя)**

***(Гимнастика на гимнастических скамейках)***

**I. Ходьба**, руки в «замок», круговые вращения кистей рук. Ходьба на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, с перекатом с носка на колено. Бег с приставным шагом правым, левым боком.

**II. ОРУ:**

**1. И.П. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.**

1- руки в стороны.

2- вверх.

3- в стороны.

4- И.П. (6-7 раз).

**2. И.П. – то же.**

1- руки в стороны.

2- наклон влево, коснуться пальцами рук пола.

3- выпрямиться, руки в стороны.

4- И.П.

То же в другую сторону. (6 раз).

**3. И.П. – сидя на скамейке, ноги прямые, руки за головой.**

1- руки в стороны.

2- наклон к правой ноге, коснуться носка ноги.

3- выпрямиться, руки в стороны.

4- И.П.

То же с наклоном к левой ноге. ( 5-6 раз).

**4. И.П. – стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища.**

1- шаг правой ногой на скамейку.

2- шаг левой ногой на скамейку.

3- правая нога на пол.

4- левая нога на пол. (3-5 раз).

**5. И.П. – сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки.**

1-2 – поднять прямые ноги вверх-вперед.

3-4 – И.П. (5-6 раз).

**6. И.П. – стоя лицом к скамейке**

1-2-3-4 прыжок на скамейку, соскок. (2-3 раза).

**III. Легкий бег.** Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс №9**

Январь (I-II неделя)

***(Гимнастика с палкой)***

**I. Ходьба** на внешней, внутренней стороне стопы, полуприседе, «гусиным» шагом. Бег крестным шагом, с подскоками.

**II. ОРУ:**

**1. И.П. – О.С., палка внизу.**

1- палка вверх.

2- опустить за голову.

3- вверх.

4- И.П. (6 раз).

**2- И.П. то же.**

1- палку вверх.

2- наклон вправо, руки прямые.

3- корпус прямо, палка вверх.

4- И.П.

То же влево. (5-6 раз).

**3. И.П. то же.**

1- присед, палка вперед.

2- И.П.

3-4 - то же. (5-6 раз).

**4. И.П. – О.С., палка внизу за спиной.**

1- наклон вперед, палка назад вверх.

2- И.П.

3-4 то же. (5-6 раз).

**5. И.П. – сидя, ноги врозь, палка за головой.**

1- палка вверх.

2- наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги.

3- корпус прямо, палка вверх.

4 – И.П.

То же с наклоном к другой ноге. (5-6 раз).

**6. И.П.- О.С., палка внизу.**

1-2-3-4 – прыжки- ноги вместе - ноги врозь, при этом палка вверх- вниз. (3-4 раза).

**III. Легкий бег.** ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс №10**

**Январь (III-IV неделя)**

***Гимнастика с флажками***

**I. Ходьба** в колонне по одному на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок. Бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом. Перестроение.

**II.ОРУ:**

**1. И.П.- О.С., флажки внизу.**

1- флажки вперед

2- вверх.

3- в стороны.

4- И.П. (6 раз).

**2. И.П.- то же.**

1- шаг правой ногой вперед, флажки в стороны.

2- И.П.

3- то же левой ногой.

4- И.П. (6-7 раз).

**3. И.П.- сидя ноги врозь, флажки у груди.**

1- наклон вперед, коснуться флажками носка правой ноги.

2- И.П.

3 – то же к левой ноге.

4- И.П. (6-8 раз).

**4. И.П.- стоя на коленях, флажки у груди.**

1- поворот вправо, флажки в стороны.

2- И.П.

3- поворот влево.

4- И.П. (8 раз).

**5. И.П.- О.С., флажки внизу.**

1- присед, флажки вперед.

2- И.П.

2-4 то же. (6-8 раз).

**6. И.П. – то же.**

1- прыжок, ноги врозь, флажки в стороны.

2 – И.П.

3-4 то же. (3 раза).

**III. Легкий бег.** ходьба. Игра на внимание.

**Комплекс №11**

***Февраль (I-II неделя)***

**I. Ходьба** – кисти рук в «замок» - круговые вращения , круговые вращения прямых рук вперед, назад. Бег с подскоками, «змейкой», по сигналу – смена направления движения. Перестроение.

**II. ОРУ:**

**1- И.П.- О.С.**

1- наклон головы вперед.

2- назад.

3- вправо.

4- влево. (2-3 раза).

**2- И.П.- О.С., руки к плечам.**

1- руки в стороны.

2- вверх.

3- в стороны.

4- И.П. (6-7 раз).

**3. И.П. – О.С.**

1- руки вверх, правая нога назад.

2- И.П.

3- то же, левая назад.

4- И.П. (5-6 раз).

**4. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.**

1- наклон вперед, коснуться пальцами пола.

2- И.П.

3-4 то же. (5-6 раз).

**5. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища**

1- согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям.

2- И.П.

3-4 то же (5-6 раз).

**6. И.П. – то же.**

1-2-3-4 – вращение попеременно согнутыми ногами (велосипед). (5-6 раз).

**7. И.П. – О.С., руки на поясе.**

1-4- прыжки на правой ноге.

5-8 на левой. (3-4 раза).

Ходьба на месте.

* + - 1. **Легкий бег.** Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс №12**

**Февраль (III-IV неделя)**

***Гимнастика с обручем***

**I**.**Ходьба** на внешней, внутренней стороне стопы, полуприседе, «гусиным» шагом. Бег крестным шагом, с подскоками.

**II. ОРУ:**

**1. И.П.- обруч в правой руке.**

1- обруч маховым движением вперед.

2- назад.

3- обруч вперед.

4- переложить в левую руку.

То же левой рукой. (6-8 раз).

**2. И.П. – обруч в согнутых руках у груди.**

1- наклон вперед, обруч положить на пол.

2- корпус прямо, руки на пояс.

3- наклон, взять обруч.

4- И.П. (6 раз)

**3. И.П. – обруч внизу.**

1- обруч вверх.

2- наклон вправо.

3- корпус прямо.

4- И.П.

То же в другую сторону. (6 раз).

**4. И.П. – обруч внизу.**

1- присед, обруч вперед.

2- И.п.

3-4 то же. (5-6 раз).

**5. И.П. стоя на коленях, обруч перед собой.**

1- поворот вправо.

2- влево.

3-4 то же. (5 раз)

**6. И.П. – О.С., обруч на полу.**

1-2-3-4 прыжки в обруч из обруча.

Ходьба на месте. (3 раза)

**III. Легкий бег. Ходьба. Игра на внимание.**

**Комплекс №13**

**Март (I-II неделя)**

***(Гимнастика с кубиком)***

**I. Ходьба** в колонне по одному на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок. Бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом. Перестроение.

**II.ОРУ:**

**1. И.П. – О.С., кубик в правой руке.**

1- руки в стороны.

2- вверх, переложить кубик в левую руку.

3- в стороны

4 – И.П. (6-7 раз).

**2. И.П. – то же.**

1-2-3-4 – попеременные рывки рук вверх. (5-6 раз).

**3. И.П. – кубик в обеих руках.**

1- руки вверх, правая нога на носок назад.

2- И.П.

3-4 то же со сменой ноги. (5-6 раз)

**4. И.П. – стоя на коленях, кубик в правой руке.**

1- поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги.

2- корпус прямо, переложить кубик в другую руку.

3-4 то же в другую сторону. (5-6 раз).

**5. И.П. – О.С., кубик в правой ноге.**

1- присесть кубик вперед.

2- И.П. переложить в левую руку.

3-4 то же. (5-6 раз).

**6. И.П.- О.С., кубик на полу.**

1-2-3-4 – прыжки вокруг кубика с чередованием ходьбы.

**III. Легкий бег.** Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс №14**

**Март (III-IV неделя)**

**I.Ходьба** – кисти рук в «замок» - круговые вращения , круговые вращения прямых рук вперед, назад. Бег с подскоками, «змейкой», по сигналу – смена направления движения. Перестроение.

**II. ОРУ:**

**1- И.П.- О.С**

1-2-3-4 – медленные круговые вращения головы вправо.

То же влево. (2-3 раза).

**2. И.П. – руки к плечам.**

1- руки в стороны.

2- И.П.

3- вверх.

4 – И.П. (5-6 раз).

**3. И.П. – О.С.**

1- наклон назад, руки вверх.

2- вперед, достать пальцами рук пола.

3- присед, руки вперед.

4 – И.П. (4-5 раз).

**4. И.П. – стоя на коленях, руки на пояс.**

1- поворот вправо, рука прямая, отводится назад.

2- И.П.

3-4 то же в другую сторону. (5-6 раз)

**5. И.П.сесть на пол, ноги врозь.**

1-4 пружинящие наклоны к правой ноге.

5-8 – то же к левой. (5-6 раз).

**6. И.П. лежа на животе, руки перед собой.**

1- руки прямые вперед, ноги вверх (прогнуться)

2- И.П.

3-4 то же. (3-4 раза).

**7. И.П. – лежа на спине, руками обхватить ноги.**

1-4 – покачивание вперед назад. (3-5 раз)

**8. И.П. О.С.**

1-4 – прыжки на двух ногах из стороны в сторону в сочетании с ходьбой.

(3-4 раза).

**III. Легкий бег. Ходьба. Игра на внимание.**

**Комплекс №15**

**Апрель (I-II неделя)**

**I. Ходьба** в колонне по одному на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок. Бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом. Перестроение.

**II. ОРУ:**

**1. И.П. – руки к плечам.**

1-4 – круговые вращения вперед

5-8 – то же назад. (5-6 раз).

**2. И.П. – руки перед собой.**

1- отвести согнутые руки назад

2- поворот вправо, развести прямые руки в стороны.

3- прямо отвести согнутые руки.

4- поворот влево с разведением прямых рук. (5-6 раз)

**3. И.П. – широкая стойка.**

1- наклон вперед, коснуться кончиков пальцев правой ноги.

2- посередине, коснуться пола

3- к левой ноге.

4- И.П. (5-6 раз).

**4. И.П. – стоя на коленях.**

1- наклон вправо, опереться на правую руку, левая нога в сторону.

2- И.П.

3- то же в другую сторону.

4 И.П. (5-6 раз)

**5. И.П. сидя, ноги врозь.**

1- наклон влево, правая рука прямая влево.

2- И.П.

3- то же в другую сторону.

4. И.П. (5-6 раз)

**6. И.П. – лежа на спине.**

1- поднять прямую правую ногу, хлопок под ней

2- левую.

3-4 то же. (5-6 раз).

**7. И.П. упор присев.**

1-4 – упор присев – упор лежа. (3 раза)

**III. Легкий бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.**

**Комплекс №16**

**Апрель (III-IV неделя)**

**I.Ходьба** на внешней, внутренней стороне стопы, полуприседе, «гусиным» шагом. Бег крестным шагом, с подскоками.

**II. ОРУ:**

**1. И.П. –руки на пояс.**

1-2 полукруг головы от правого плеча к левому.

3-4 наоборот. (3-4 раза).

**2. И.П. руки согнутые перед собой.**

1- поворот вправо.

2- влево.

3-4 то же. (5-6 раз).

**3. И.П. – руки на пояс.**

1-4 круговые вращения туловища вправо

5-8 то же влево. (5-6 раз)

**4. И.П. руки за спину.**

1-4 наклон вперед. (4-5 раз).

**5. И.П. – то же.**

1- присед, руки вперед.

2- И.П.

3-4 то же. (4-5 раз).

**6. И.П. – О.С.**

1- правая нога вперед, под ней хлопок.

2- то же – левая.

3-4 то же. (5-6 раз).

**7.И.П. руки на пояс**

1-2-3-4 - прыжки на месте ноги вместе - ноги врозь с чередованием с ходьбой. (3-4 раза)

**III. Легкий бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.**

**Комплекс №17**

**Май (I-II неделя)**

***Гимнастика с флажками***

**. Ходьба** в колонне по одному на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок. Бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом. Перестроение.

**II.ОРУ:**

**1. И.П.- О.С., флажки внизу.**

1- флажки вперед

2- вверх.

3- в стороны.

4- И.П. (6 раз).

**2. И.П.- то же.**

1- шаг правой ногой вперед, флажки в стороны.

2- И.П.

3- то же левой ногой.

4- И.П. (6-7 раз).

**3. И.П.- сидя ноги врозь, флажки у груди.**

1- наклон вперед, коснуться флажками носка правой ноги.

2- И.П.

3 – то же к левой ноге.

4- И.П. (6-8 раз).

**4. И.П.- стоя на коленях, флажки у груди.**

1- поворот вправо, флажки в стороны.

2- И.П.

3- поворот влево.

4- И.П. (8 раз).

**5. И.П.- О.С., флажки внизу.**

1- присед, флажки вперед.

2- И.П.

2-4 то же. (6-8 раз).

**6. И.П. – то же.**

1- прыжок, ноги врозь, флажки в стороны.

2 – И.П.

3-4 то же. (3 раза).

**III. Легкий бег.** ходьба. Игра на внимание.

**Комплекс №18**

**Май (III-IVнеделя)**

***Гимнастика с короткой скакалкой***

**I**. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с изменением направления по сигналу воспитателя; ходьба и бег между кеглями, поставленными в один ряд – Пробеги и не задень».

**II. ОРУ:**

**1.И.П.- О.С.- скакалка, вдвое, внизу.**

1. правую ногу на носок, скакалку вверх,
2. И.П.

3-4 то же левой ногой. ( 6 раз).

**2. И.П.- ноги врозь, скакалка внизу.**

1- скакалку вверх.

2- наклон вправо.

3- влево.

4- И.П. (6 раз).

**3. И.П.- сидя, ноги врозь, скакалка вверх.**

1- наклон, положить скакалку на носки ног.

2- И.П.

3-4- то же. (6-7 раз)

**4. И.П. – стоя на коленях, скакалка внизу.**

1-2 - сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед.

3-4 – И.П.

То же влево. ( 5-6 раз).

**5.И.П.- лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.**

1-2 – прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх.

3-4 И.п. (6-7 раз).

**6. И.П.- О.С., скакалка на полу.**

Прыжки через скакалку с поворотом кругом. (8-10 раз).

**III.** Легкий бег, ходьба, восстановление дыхания.

**Подвижные игры**

**«ЭХО»**

***Цель***: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

***Ход игры:***  Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

**«ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ»**

**(игра малой подвижности)**

***Цель***: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

***Ход игры***: Дети стоят в кругу, в центре – учитель Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают.

     Называя предмет, инструктор поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д.  Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет.

Вариант другой: Игру можно проводить во время медленной ходьбы..

**«Мышеловка»**

***Цель***: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

***Описание игры***: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

**Попади в ворота"**

Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены ворота — из кубиков, кеглей или прутиков. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

***Правила*:** катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

**«Кто дальше»**

Кто дальше бросит мешочек. 5—6 детей стоят на одной стороне площадки за начерченной линией или положенной веревкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с песком. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.

***Правила:*** бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу.

**"Попади в круг"**

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на земле) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Воспитатель отмечает тех, кто сумел попасть.

***Правила*:** бросать и брать только по сигналу; стараться попасть в обруч; бросать одной, при повторении другой рукой

**«Лохматый пес»**

Один из детей изображает «пса»; он ложится на коврик на живот, голову кладет на протянутые вперед руки. Остальные дети тихонько подходят к нему под чтение воспитателем стихов:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой, уткнувши нос.

Тихо-смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

Пес вскакивает, начинает лаять, дети разбегаются. Пес гонится за ними. Когда все дети разбегаются и прячутся, пес опять ложиться на коврик. Игра повторяется с новым водящим.

**«Береги предмет»**

Дети образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной (и.п.) У ног каждого ребенка лежит кубик ( или другой предмет). Водящий старается взять этот кубик. Желая уберечь его, играющий приседает, закрывает кубики руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает.

**«Трамвай»**

Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадке в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободной рукой они держат шнур, концы которого связаны (один держит правой рукой другой левой). Воспитатель находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флага – желтый, красный, зеленый. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут, трамвай двигается. Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага: если поднят зеленый, движение продолжается, если появился желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет, чтобы можно было снова двигаться

**«Такси»**

Дети становятся внутрь большого обруча ( диаметром1м.), держат его в опущенных руках: один – у одной стороны обода. Другой – у противоположной стороны, друг за другом. Первый ребенок – водитель такси, второй – пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь- то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание бегать в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком. На остановке пассажиры меняются, один выходит из такси, другой садится.

**«Конники»**

Группа детей становится у одного края площадки. Воспитатель дает каждому палку длинной 50-60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут на противоположную сторону площадки, изображая конников, стараясь, не наталкиваться друг на друга и не задевать предметы, оборудование находящиеся на площадке.

Во время игры воспитатель может предложить детям двигаться быстрее или медленнее в разных направлениях. Когда дети научатся быстро бегать, можно устроить соревнования.

**«Зайцы и волк»**

Дети- зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет»- зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревья. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой тест:

Заики скачут скок, скок

на зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают.

осторожно слушают,

Не идет ли волк.

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием появляется волк и начинает ловить зайцев.

Ребенок, исполняющий роль волка должен быть подальше от кустов, где прячутся дети - кролики

В одной стороне комнаты полу кругом расставлены стулья, сидениями внутри полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Дети становятся с сзади стульев, по указанию воспитателя они присаживаются на корточки- кролики сидят в клетках. Воспитатель сторож подходит кклетка и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим выползают из-под стульев, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Воспитатель должен следит за тем, чтобы дети, проползая под стульями, старались не задевать их спинами. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или положенные на сиденья стульев палки, рейки.

**«У ребят порядок строгий»**

По первому сигналу играющие разбегаются из шеренги врассыпную и произносят речевку «У ребят порядок строгий, знают все свои места, ну, трубите веселее: тра - та та, тра - та- та». По второму сигналу все быстро строятся в шеренгу.

Сначала можно вставать на свободные места, но к концу года на свое место.

**«Ровным кругом»**

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говорят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг, стой на месте!

Дружно вместе, сделай вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движения, которые показывает воспитатель, например, повернуться, наклониться. Нужно ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

**«Тишина»**

Дети ходят врассыпную по залу. Воспитатель говорит следующие слова:

«Тишина у пруда не колышется вода

Не шумит камыш, засыпает малыш».

Как только воспитатель закончил говорить слова, дети ложатся на пол и имитируют сон.Воспитатель ходит между детьми и отмечает, кто крепко спит (не шевелится)

**«Хитрая лиса»**

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится «хитрой лисой». Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: «Я тут!» и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2-3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

**«Мышеловка»**

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим, и мышей тогда поймаем!

Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот, кто попал в мышеловку, присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышь - победительница.

**«Парный бег»**

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. п.) по числу звеньев. По сигналу взрослого первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди них предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т. д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

**«Не оставайся на полу»**

Под музыку начинаем движение по кругу, как только музыка заканчивается, участники должны принять такое положение, чтобы ступни ног не касались пола.

**«Встречные перебежки»**

Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т.д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх.

**«Найди себе пару»**

Для игры нужно приготовить флажки по количеству участников. Половина флажков одного цвета, остальные – другого. Каждый ребенок получает один флажок. По сигналу воспитателя (удар в бубен) дети разбегаются по площадке (комнате). По другому сигналу (два удара в бубен или на слова «найди пару») дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом.

В игре должно принимать участие нечетное число детей, чтобы один остался без пары. Обращаясь к нему, все играющие говорят:

Ваня-Ваня, не зевай (Маня, Оля)

Быстро пару выбирай.

Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется.

Примечание. Во время бега дети должны держать свои флажки поднятыми вверх.

**«Наседка и курица»**

Дети под руководством педагога в одном конце игровой комнаты расставляют стульчики. Число стульев должно соответствовать числу участников игры. Выбирается водящий-кошка. Педагог выступает в роли мамы-курицы. Остальные участники – её дети-цыплятки.

Мама-курица предлагает всем своим цыпляткам взяться за руки. Вместе они идут по кругу и произносят следующие слова:

Вышла курица-хохлатка,

С нею жёлтые цыплятки,

Квохчет курица: ко-ко,

Не ходите далеко.

Курица и цыплята постепенно приближаются к кошке, сидящей на отдельном стульчике.

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

После этих слов цыплята разбегаются, стараясь каждый занять свой стульчик. Мама-курица волнуется за них, размахивая руками-крыльями. Пойманный цыплёнок становится кошкой. Игра возобновляется сначала.

**«Ловишка, бери ленту»**

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя "беги" дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку.Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова воспитателя "Раз, два, три - в круг скорей беги!" дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

Указания. Один и тот же ловишка может водить 2-3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки.

**«Перебрось мяч через сетк**у**»**

Дети (2-4) становятся по обе стороны сетки (веревки) на расстоянии 1,5 м (сетка натянута на высоте несколько выше поднятых вверх рук). Они перебрасывают мяч через сетку друг другу разными способами: из-за головы или снизу от себя. Если играют четверо, то один ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его своему соседу, тот бросает снова через сетку.

В игру можно ввести счет. На какой стороне мяч меньше падал на землю, та сторона выиграла.

**«Медведь и пчелы»**

Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. В центре площадки устраивается вышка – это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

**«Охотники и звери»**

На лесной полянке или на опушке леса играющие образуют круг, взявшись за руки. Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попадать им в ноги убегающих и увертывающихся зверей. Тот, которого заденет мяч, считается подстреленным, выходит из круга. Через некоторое время охотники подсчитывают свои трофеи. Играющие меняются ролями.

**«Чья команда быстрее построит дворец»**

Дети разбиваются на команды, и каждая команда получает задание построить дворец. Каждой команде даётся образец постройки. Каждый ребенок за один раз может прикрепить одну деталь. Дети по очереди подбегают к столу подбирают нужную деталь и прикрепляют к постройке. Побеждает та команда, чья быстрее построит дворец. Игра начинается по команде «Приготовились! Начали!»

**«В чьей команде больше мячей»**

Площадка делится волейбольной сеткой. Играют две команды. У каждой команды по 2 в/б мяча. По сигналу воспитателя выполняются передачи мячей через сеть. На чьей стороне окажутся все мячи тот проиграл. Можно по 3 или 4 мяча.

**«Лиса в курятнике»**

На одной стороне зала находится курятник (можно использовать гимнастические скамейки). В курятнике на насесте сидят куры. На противоположной стороне площадки — нора лисы. Все свободное место — двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные — куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «лиса» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда лиса поймает 2—3 кур, выбирается другая лиса.

**«Два мороза»**

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, два Мороза (Мороз - красный нос и Мороз - синий нос) становятся посредине площадки лицом к детям:

Мы два брата молодые, Я Мороз - синий нос,

Два Мороза удалые, Кто из вас решится

Я Мороз - красный нос, В дороженьку пуститься ?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз !

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморосить. После 2-3 перебежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводится итог: какие Морозы заморозили больше играющих.

Указания. Игрок, который выбежит из дома до сигнала или остается в доме после него, тоже считается замороженным.



**«Ловишки с мячом»**

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три - мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть - вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять - бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуй движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь в ноги.

**«Кто быстрее до флага»**

С одной стороны площадки на стульчиках сидят дети перед нарисованной линией. На линию выходят 3-4 ребенка и встают напротив стульчиков. На другом конце площадки лежат флажки.

На сигнал воспитателя «раз!» или «беги!» дети бегут к флажкам, берут их и поднимают вверх, затем кладут на место. Воспитатель отмечает, кто первый поднял флажки. Затем все дети, кто принимал участие, идут и садятся на свои места. На линию выходят следующая тройка или четверка детей. Игра заканчивается, когда все дети поднимут флажки вверх. Игру можно повторить 2-3 раза

**«Гуси - лебеди»**

Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей».

На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле.

Между ними находится логово «волка».

Все гуси летят на поле травку щипать.

Хозяин зовет их:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да, да, да!

- Ну летите же домой!

- Серый волк под горой, не пускает нас домой.

- Что он делает?

- Зубы точит, нас съесть хочет.

- Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать.

Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы.

Можно использовать и такую концовку: когда «волк» всех переловит, хозяин топит баню и приглашает «волка», «волк» изображает, что парится.

Затем хозяин говорит ему: «Волкушко, я тебе коровушку брошу», - и бросает палку.

«Волк» бежит за Палкой, а «гуси» в это время убегают к хозяину.

Игру можно усложнить, введя в нее второго «волка».

Указания к проведению: в игре могут принимать участие старшие дошкольники и младшие школьники, от 5 до 40 человек.

Она проводится на просторной площадке.

Интересно играть на лугу, на лесной поляне.

Правила игры "Гуси-лебеди":

«гуси» должны летать по всей площадке, им разрешается возвращаться домой только после слов, сказанных хозяином.

В конце игры можно отметить самых ловких «гусей» (ни разу не попавших к «волку») и лучшего «волка» (поймавшего больше «гусей»).