

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:  
детский сад №2 общеразвивающего вида(МКДОУ: д/с №2)**

301723 Россия Тульская область, г. Кимовск, ул. Коммунистическая, д. 7в

Телефон: (848735) 4-01-84, e- mail: [kindergarten2.kimovsk@tularegion.org](mailto:kindergarten2.kimovsk@tularegion.org)

Официальный сайт: <http://mdou2kim.ukoz.ru>

---

**Обобщенный опыт работы:  
«Использование  
здоровьесберегающих  
технологий у детей дошкольного  
возраста»**



**Подготовила воспитатель:  
Петрова Юлия Вячеславовна**

**г. Кимовск, 2024 г.**

## СТРУКТУРА ОПЫТА

I.	Сведения об авторе	
II.	Рецензия на опыт работы	
III.	Опыт работы « Использование здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста»	
	1. Актуальность.....	6
	2. Теоретическая интерпретация опыта.....	8
	3. Рекомендации по использованию опыта.....	13
	4. Содержание опыта.....	15
	5. Результативность.....	70
	Заключение.....	75
	Список литературы.....	78
	Приложения.....	81

## **I. Сведения об авторе**

**Фамилия, имя, отчество** – Петрова Юлия Вячеславовна

**Образование** – высшее, закончила Образовательную автономную некоммерческую организацию «Московский психолого-социальный университет» в 2018 году. Бакалавр, «Специальное (дефектологическое) образование»

Среднее профессиональное,

**Переподготовка** – закончила Частное образовательное учреждение высшего образования Тульский институт управления и бизнеса имени Н.Д. Демидова в 2019 году. Старший воспитатель, «Дошкольное образование»

**Место работы** - Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение: детский сад № 2 с 2016 года в должности воспитателя

**Педагогический стаж**-9 лет, в данной должности – 9 лет.

**Квалификационная категория** – нет

**Награды** –нет

## II. Рецензия на опыт работы

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:  
детский сад № 2 общеразвивающего вида

**Рецензия на опыт работы  
воспитателя МКДОУ: д/с № 2 г. Кимовска  
Петровой Юлии Вячеславовны,  
на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий в  
дошкольном возрасте»**

Опыт работы Петровой Ю.В. затрагивает актуальную проблему активизации здоровьесбережения дошкольников. Опыт систематизирован, предполагает комплексный подход к проблеме, поставленные задачи достигаются различными методами. Актуальность данного опыта не вызывает сомнения, поскольку здоровье – один из важнейших вопросов развития ребенка дошкольного возраста, заключается в обеспечении физического и психологического здоровья детей, путём оптимального сочетания теории и практики. В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Опыт имеет практическую направленность.

В работе представлены: актуальность темы, цель, задачи опыта, раскрыты содержание, специфика деятельности педагога, технологии применения. Главная цель опыта - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Петрова Ю.В. достаточно подробно представила различные здоровьесберегающие технологии: гимнастика, гимнастика после сна, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, закаливающие процедуры, физкультминутки, прогулки, подвижные игры и т.п.

Мероприятия, используемые в опыте направлены на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны карточки игр и упражнений, составлены памятки для родителей и педагогов.

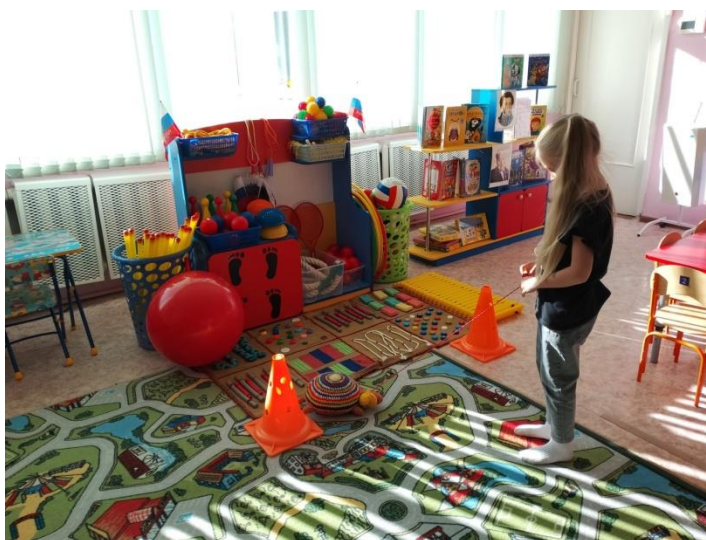
В результате выстроенной системной работы педагогу удалось достигнуть поставленной цели: у детей сформировалась привычка к здоровому образу жизни, получены практические навыки, кроме этого, родители воспитанников стали более активно принимать участие в физическом воспитании детей.

Опыт работы воспитателя Петровой Ю.В. одобрен и рекомендован к использованию педагогами МКДОУ: д/с №2 (протокол педагогического совета № 4 от 22.04.2022г.)



/С.В.Афанасьева/

*III. Опыт работы «Использование здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста»*



## **1. Актуальность опыта**

*«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их  
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».*

*В.А. Сухомлинский*

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации образовательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

### **Новизна опыта**

Заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование информационно-коммуникативных технологий;
- использование современного оборудования.

**Цель:** показать роль и значение здоровьесберегающих технологий в формировании навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесбережения и созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни.
2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приёмов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки и т.д.)
3. Объяснить детям о значении сохранения и укрепления здоровья на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.
4. Привлечь родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

**Ожидаемые результаты:**

- снижение уровня заболеваемости детей;
- повышение физического развития детей;
- повышение уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни;
- усовершенствование предметно-пространственной развивающей среды в группе (атрибуты, массажные дорожки, пособия для дыхательной, пальчиковой гимнастики; картотеки физкультминуток, подвижных игр);
- пополнение «банка идей» (рекомендации, консультации, памятки, буклеты, мультимедийные презентации для педагогов и родителей, воспитанников по использованию здоровьесберегающих технологий.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил своё здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любым видом спорта.

## 2. Теоретическая интерпретация опыта

Ученые уже давно доказали, что главным, определяющим здоровье фактором, является образ жизни, осознанная забота о своем здоровье. Более двух тысяч лет назад Аристотель сказал, что здоровье человека определяет воспитание, а это значит, что во многом от педагогов зависит здоровье и развитие населения России. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится все более острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения.

Впервые о необходимости формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у дошкольников заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное - научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была здоровой. Чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, воспитания привычки к чистоте, аккуратности, овладению культурно-гигиеническими навыками, самоконтролю во время разнообразной двигательной активности и пониманию того, как физические упражнения и здоровый образ жизни влияют на организм человека, на его самочувствие. Становление привычки к ЗОЖ обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого на ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз повторять: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы». Потенциал ребенка дошкольного возраста в области его интеллектуального, морального и физического развития значительно выше, чем это принято считать. Между тем, упущенные в детстве возможности в последующем не восполняются или восполняются с трудом. От привычки к потребности - от потребности к ЗОЖ



- таким должен быть алгоритм деятельности дошкольной образовательной организации.

По мнению Н. Н. Авдеевой, О. Л. Князевой, Р. Б. Стеркиной в том, что важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, понять его сложное устройство, осознать значение правильного питания, личной гигиены, активного образа жизни. (Основы безопасности детей дошкольного возраста. Под ред. Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой, - М.: Просвещение, 2011)

Здоровье - это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма - невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников.

Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с раннего детства.

В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Все понимают, насколько важно, начиная с самого раннего возраста воспитывать в детях активное отношение к собственному здоровью, формировать культуру здоровья, включающую в себя различные аспекты бытия человека, поскольку, чему бы ребёнок ни научился в детстве, он пронесит это через всю жизнь. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Анализируя состояние здоровья детей, можно обратить внимание на то, что при поступлении в дошкольное учреждение с каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем, растёт количество детей с III группой здоровья, часто болеющих.

Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом. Направление активной деятельности на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья позволяет детям быть физически, душевно и социально более благополучными при переходе от искусственно структурированной окружающей обстановки детского сада к ситуации реального мира, повседневной жизни. Под ЗОЖ понимается активная деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

#### **Компонентами здорового образа жизни являются:**

- -правильное питание;
- -соблюдение режима дня;
- -рациональная двигательная активность;
- -закаливание организма;
- -развитие дыхательного аппарата;
- -сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные представления и навыки по каждому компоненту составляют основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» «Конвенция о правах ребёнка» соответствие с ФГОС. Обобщая данный опыт, я ориентировались на эти

документы. Также учтены локальные акты, регулирующие деятельность МКДОУ по вопросам физического воспитания, такие как: программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.; законодательные документы; программа оздоровительной работы ДОУ; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции обслуживающего персонала, специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов.

В Концепции дошкольного воспитания говорится о серьезном подходе к созданию необходимых условий, обеспечивающих не только физическое, но и психическое здоровье ребенка. Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые, как Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, М.А. Рунова, В.Г. Алямовская, С.М. Мартынов, Е.А. Екжанова, Е.А. Сагайдачная, М.Н. Кузнецова и другие.

В организации здоровьесберегающего педагогического процесса, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни в детском саду, мы также используем практические методические разработки этих авторов.

Поэтому для нас актуальной задачей на современном этапе является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности.

Эффективность педагогических воздействий во многом определяется использованием системно-структурного подхода (П.К. Анохин, Д.Д. Донской, Н.А. Курьеров, и др.). В основу опыта положены теоретические разработки В. Алямовской, И. Аршавского, Ю. Змановского, Н. Амосова, Л. Глазыриной, а также практические пособия М. Маханевой, М. Картушиной, Л. Волошиной, и методические пособия в области различных оздоровительных методик. В использовании игровых технологий в физкультурной работе ориентируемся на труды Л. Волошиной, В.И. Усакова. По мнению одного из организаторов российской спортивной науки В.К.Бальсевича, здоровьесформирующие технологии физического воспитания в современных дошкольных учреждениях должны использовать все ценности физической культуры, обеспечивающие приумножение здоровья детей. Сюда мы относим развитие двигательных качеств, внимания и координационных способностей, воспитание навыков, чередования режимов физических и

интеллектуальных нагрузок, отдыха и восстановления, формирование коммуникативных навыков.

**В соответствии с ФОО дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:**

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Таким образом, в Стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

- 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 2) физическая культура, развитие физических качеств.

Теоретические основания здоровьесберегающих технологий обозначены в концепциях, определяющих сущностную основу здоровья, его сохранения и здорового образа жизни (М.Я. Виленский, Т.В. Кружилина, А.М. Митяева, Т.Ф. Орехова, и др.); в исследованиях проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности дошкольников и младших школьников (С.Г. Абольянина, Л.Н. Волошина, и др.).

Здоровьесберегающие технологии в непрерывной физкультурной деятельности дошкольников направлены на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса ДОО и начальной школы: детей, педагогов и родителей.

Современные здоровьесберегающие технологии отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы с детьми. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитание физической культуры, позволяющей дошкольнику самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Важно, чтобы реализуемые технологии формировали у дошкольников, родителей, педагогов стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенствованию

### 3. Рекомендации по использованию опыта

Используя данный материал, рекомендую:

- - проводить ежедневные прогулки не менее 3-4 часов (определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. СанПиН 2.4.1.3049-13);
- - проводить физкультурные занятия на свежем воздухе, независимо от времени года и погодных условий;
- - утреннюю гимнастику проводить ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки оставлять открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком;
- - интенсивность закаливающих процедур увеличивать постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- - учитывать возрастные и индивидуальные особенности организма ребенка;
- - гимнастику для глаз проводить ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время
- - проводить гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
- - ходить босиком в группе и летом на прогулке;
- - гимнастику пробуждения проводить регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем, ходьбой по дорожкам здоровья и пуговичным коврикам.
- - в перерывах между занятиями, проводить двигательные разминки с целью предотвращения развития утомления у детей, (не более 2-3 минут);
- - на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, проводить физкультминутки;
- - организовывать разные виды использования здоровьесберегающих технологий в игровой форме;

- - создать среду для использования здоровьесберегающих технологий в своей возрастной группе;
- - формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- - создавать психологически комфортную среду в группах;
- - обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- - развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников.

## 4. Содержание опыта

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.

### Цель:

- обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья;
- сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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

1. Приобщение детей к физической культуре.
2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья.

### **Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

- Медико-профилактические;
- Физкультурно-оздоровительные;
- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- Валеологического просвещения родителей;
- Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. **К ним относятся следующие технологии:**

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;



- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНа; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

**Цель:** становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка дошкольника.

Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Технологии валеологического просвещения родителей** – задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Я считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Динамические паузы** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Гимнастика пальчиковая** – проводится индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

#### **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Физкультурное занятие** – 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст – в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые** (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не

заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Коммуникативные игры** – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

#### **Коррекционные технологии:**

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

**Сказкотерапия**– 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

#### **Технологии воздействия цветом**

Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

В группе ежедневно предусмотрено несколько форм физического воспитания и двигательной деятельности детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

**Внедрения здоровьесберегающих технологий в свою работу я разделила на три этапа:**

#### **Подготовительный (теоретический) этап:**

- Сбор информации по данной проблеме
- Изучение литературы по данной теме.
- Проведение анализа заболеваемости детей в группе.
- Разработка перечня необходимого оборудования для физкультурного уголка и уголка «Хочу быть здоровым!»

#### **Практический этап (реализация):**

- Образовательная деятельность с детьми
- Составление картотек игр и упражнений: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры для детей дошкольного возраста», «Физкультминутки», «Игры по ЗОЖ», «Пальчиковые игры».
- Подборка и оформление дидактических и сюжетно-ролевых игр.

- Разработка конспекта ООД «Воздух - невидимка».
- Разработка конспекта ООД «Тело человека»
- Разработка конспекта ООД «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»
- Разработка и реализация проекта «Мы за здоровый образ жизни»
- Проведение утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, самомассажа, физкультминуток, подвижных игр, гимнастики после сна закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз и т. д.
- Проведение занятий по Физкультуре с инструктором по физкультуре.
- Неделя здоровья в ДОУ по теме «Здоровей-ка»
- Проведение развлечения «В здоровом теле – здоровый дух»
- Образовательная деятельность с родителями
- Индивидуальные беседы с родителями по ЗОЖ.
- Консультация для родителей на тему: «Здоровые дети в здоровой семье»
- Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий.
- Оформление уголка здоровья для родителей «Растём здоровыми!».
- Анкетирование родителей «О здоровье всерьез».
- Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании?».
- Мастер класс «Изготовление дорожек здоровья».
- Консультация для родителей «Здоровый образ жизни ваших детей».
- «Изготовление нестандартного оборудования в физкультурный уголок».
- **Обобщающий (подведение итогов)**
- Доклад педагогического опыта на педсовете.
- Смотр физкультурных уголков, уголков здоровья.

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

#### **Система закаливания:**

Холодный период года (сентябрь-май)

Воздушные ванны во время переодевания, утренней гимнастики и физкультурных занятий.

Прогулка 2 раза в день

#### **Физкультурные занятия (два в зале, одно на воздухе)**

- Ходьба босиком по полу и массажным дорожкам после сна.
- Умывание водой комнатной температуры (t 20 - 22 С).
- Полоскание рта после приема пищи (вода кипяченая комнатной температуры t 20 - 22 С).
- Полоскание горла после обеда (вода кипяченая комнатной температуры t 20 - 22 С).

#### **Система закаливания**

- Теплый период года (июнь-август)
- Утренний прием на воздухе.
- Утренняя гимнастика на воздухе.
- Воздушные ванны во время переодевания и физкультурных занятий.
- Прогулка 2 раза в день
- Солнечные ванны (от 10 до 15 минут в облегченной одежде под прямыми солнечными лучами), чередовать с пребыванием в тени.
- Сон с доступом свежего воздуха.
- Физкультурные занятия на воздухе
- Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна в группе
- Умывание водой комнатной температуры t 20 - 22 С).
- Полоскание рта после приема пищи (вода кипяченая комнатной температуры t 20 - 22 С).
- Полоскание горла после обеда (вода кипяченая комнатной температуры t 20 - 22 С).
- Мытье лица, рук до локтя после прогулки.
- Гигиеническое мытье ног.
- Игры с водой.

#### **При работе с детьми обязательно соблюдаю основные принципы закаливания:**

- осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

- интенсивность закаливающих процедур увеличиваю постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство закаливания.

**Для наибольшей эффективности закаливания обеспечиваю:**

- чёткую организацию теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- рациональную, облегченную одежду детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);



- хождение босиком в группе;



- занятия утренней гимнастикой и физкультурой в спортивном зале .

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

**Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка.**



Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Воробышки и автомобиль», «Мой весёлый звонкий мяч», «Найди флажок», «Бегите ко мне»; игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «Через ручеек»; игры с метанием: «Целься точнее» и др.



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

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

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку

движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, в своей работе широко использую разнообразные упражнения в основных видах движений:

- Бег и ходьба;
- Прыжки;
- Метание, бросание и ловля мяча;
- Упражнения на полосе препятствий.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях.



Проводимые на свежем воздухе, независимо от сезона и погодных условий, занятия по образовательной области «Физическое развитие» способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.



Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка,



направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика**.



Цель утренней гимнастики – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднятие на носки, хождение на пятках, на внутренней стороне стопы. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

В перерывах между занятиями, проводится **двигательная разминка**.



Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной

активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 2-3 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, я провожу физкультминутки.



**Физкультминутки** повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Проводятся мной по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и других статичных занятиях. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений по типу логоритмики, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, в виде танцевальных движений и игровых упражнений.



Наряду с различными оздоровительными мероприятиями провожу и гимнастику после дневного сна,



которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Ежедневно, по окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж точек нижней части стопы.

**Закаливающие процедуры** являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, влажная уборка и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Предлагаю детям **обширное умывание,**



которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Стало традицией **проведение спортивных праздников, развлечений, досугов**



при проведении которых дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения.



При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, знакомые детям подвижные игры и упражнения, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. «Мой веселый звонкий мяч», «Мы сильные, ловкие, смелые, умелые, «Веселые старты» и много других, проведенных мной развлечений с детьми группы вызывали сильный эмоциональный отклик, увлекали, захватывали, радовали, удивляли, развивали навыки коллективизма, учили находчивости, смелости, выносливости.

Более пристальное внимание я уделяю занятиям пальчиковой гимнастикой, ведь упражнения направлены на развитие ловкости каждого пальчика и снятия скованности движений кисти руки.

### **Пальчиковая гимнастика:**



- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

### Дыхательная гимнастика.



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

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим

правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

**Гимнастика для глаз** — проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Я использую наглядный материал и показ педагога.

На данный момент многие мои воспитанники умеют заботиться о своем теле, ухаживать за зубами, знают, какая пища полезна для здоровья, научились выполнять физкультурные движения осознанно, ловко, красиво. Усвоили правила поведения в экстремальных ситуациях, знают службы экстренной помощи (МЧС, пожарная, милиция, скорая помощь). Важно научить детей устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, настроением, самочувствием.

Осуществление образовательного процесса, насыщенного разными видами активности, требует рациональной организации предметно-пространственной среды, отличающейся функциональностью, доступностью материалов и пособий, обеспечивающих самореализацию детей с разным уровнем развитием.

Развивающая среда организована мною таким образом, что детям представлена возможность для самостоятельного выбора той или иной двигательной деятельности. В групповой комнате есть: спортивный уголок для развития движений с различным спортивным оборудованием; атрибуты для игр малой подвижности; пособия для развития артикуляционного аппарата, дыхания; дидактические игры; плакаты и иллюстрации о строении тела человека, продуктах питания в здоровом образе жизни.

На прогулочном участке имеется: спортивная площадка для занятия физкультурой, «дорожка здоровья», обручи, мячи, скакалки, кегли, модули.

Для эффективности работы по оздоровлению детей использую и постоянно пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, корригирующие гимнастики, физкультминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки игр и упражнений, составлены памятки для родителей.

### **В опыт работы входят основные элементы:**

Воспитательно-образовательный процесс: физкультурные занятия, гимнастика, упражнения на релаксацию, познавательные занятия, минутки здоровья, физкультминутки, минутки психологической разгрузки.

Строгое соблюдение режима: утренняя гимнастика, занятия, подвижные игры на прогулке, спортивные развлечения и досуги, корригирующая гимнастика после сна, закаливающие процедуры, режим питания, сон, прогулки и пр.

Наглядная агитация и работа с родителями: уголки здоровья для детей и родителей, дни и недели здоровья, круглый стол «Заботимся о здоровье детей вместе», беседы, консультации.

Цикл бесед для детей: «Знай свое тело», « Соблюдай правила гигиены», «Как правильно чистить зубы», «Твое настроение».

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй.

Одна из проблем с которой сталкиваюсь в своей работе это то, что все воздействия по физическому оздоровлению ребенка в детском саду теряют свою эффективность в период длительного пребывания детей дома.

Особенно остро данная проблема стоит в праздничные дни, в отпускной период: большинство детей не имеют дневного сна, сокращается и ночной сон в связи с просмотром телепередач, игр с компьютером и другими гаджетами и т.п. Редко в какой семье имеется хотя бы маленький спортивный уголок. Дети мало общаются со сверстниками, мало играют в подвижные игры во дворе, редко бывают на природе. Всё это создаёт предпосылки к перенапряжению нервной системы, а хроническое недосыпание, утомление

отрицательно влияет на физическое и нервно-психическое развитие дошкольников.

Конечно, это еще зависит и от бюджета семьи, жилищных условий. На сегодня еще не решен вопрос об удобной одежде для прогулок детей в холодное время года: многие родители предпочитают приобретать комбинезоны, в которых ребёнок потеет и скован в движениях.

Если заболевают дети в моей группе, то я замечаю, что в большей части это происходит после выходных дней. Все эти проблемы требуют большой разъяснительной и просветительской работы с родителями.

Для повышения родительской компетентности я провожу беседы с родителями о профилактике здорового образа жизни дошкольников. В информационном уголке располагаю статьи о формировании гигиенических навыков у детей, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур и необходимости посещения бассейна. В данном направлении создала буклеты, папки передвижки, консультации для родителей с советами правильного поведения во время прогулок в лес, во время купания в реке на море.

Использую различные формы распространения информации, большое внимание уделяю родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада. А также провожу мастер – классы по укреплению здоровья с родителями. «Массаж ладоней с помощью массажных мячей».



Основы здоровья человека закладываются в детстве. Они базируются на физическом и психическом здоровье родителей и их знаниях по психологии, педагогике и гигиене. **Знаменательный вклад в это дело может и должна вносить система образования и воспитания.**



Во-первых, через привитие жизненно необходимых умений и навыков, физическое развитие детей.

Во-вторых, через создание в дошкольных учреждениях благоприятных условий для здоровья и безопасной деятельности.

Поэтому одной из основных задач дошкольного учреждения является поиск и апробация новых форм физкультурно-оздоровительной работы, которые можно было бы использовать не только в образовательном процессе дошкольного учреждения, но и в домашних условиях, а также не требующих дополнительных материальных затрат. Данные формы в работе должны являться действенным средством пропаганды здорового образа жизни.

Воспитательные функции семьи и дошкольного учреждения различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество «дети - родители - педагоги».

Не будет преувеличением, если сказать, что семья и дошкольное учреждение - это социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

**В результате такого взаимодействия определяются новые пути интеграции образовательного учреждения и семьи, вырабатываются общие стратегии действий по вопросам развития личности ребенка, формируется общее образовательное пространство.**

Итогом комплексного подхода к укреплению здоровья детей является положительная динамика состояния здоровья детей.

В моей группе прослеживается тенденция к снижению заболеваемости. Это очевидно по следующим показателям:

- - количеству дней, пропущенных одним ребенком по болезни;
- - по инфекционным заболеваниям;
- - по количеству часто и длительно болеющих детей.

Мониторинг состояния здоровья детей показал, что скоординированная работа медицинских работников, педагогов и родителей способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей.

Следует отметить, что анализ анкетирования родителей показал: родители довольны проводимой работой в ДООУ по здоровьесбережению детей. Родителей устраивает работа педагогов и они считают, что воспитатели учитывают индивидуальные особенности детей.

Таким образом, модель оздоровления детей, является эффективным и результативным способом сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Педагогический коллектив, и я в том числе, стремимся превратить наш детский сад в дом для детей с определёнными обычаями, определённым уровнем культуры. Дом, в котором и детям и взрослым уютно и комфортно, в котором ребёнка ждут и любят. Дом, где основной стиль взаимоотношений - сотрудничество и сотворчество. Родители в этом доме являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.

# *Перспективное планирование подвижных игр в средней группе*



## ОБУЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ПО НЕДЕЛЯМ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 месяц	Игра с бегом	Игра на ориентировку в пространстве, внимание	Игра с лазаньем	Народная игра
2 месяц	Игра с бегом	Игра с прыжками	Игра с метанием	Хороводные игры

	1 я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
СЕНТЯБРЬ	<p>1.« Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)</p> <p>2 « Догони мяч» (бег)</p> <p>Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.</p> <p>3. «Где позвонили» Развивать у детей слух, внимание и выдержку.</p> <p>4 «У медведя во бору» (бег)</p> <p>Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.</p> <p>5 «Подбрось – поймай» ( ловля, бросание)</p>	<p>1. «Цветные автомобили» (бег)</p> <p>2 «Лиса в курятнике» (прыжки)</p> <p>Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.</p> <p>3 «Позвони в погремушку» (ползание)</p> <p>4 «У медведя во бору» ( бег)</p> <p>5 « Подбрось – поймай» ( бросание – ловля)</p>	<p>1 «Зайцы и волк» (прыжки)</p> <p>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.</p> <p>2 «Самолеты» (бег)</p> <p>Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.</p> <p>3 «Пастух и стадо» (ползание – лазанье)</p> <p>4 «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)</p> <p>5 « Мяч через сетку» ( бросание)</p>	<p>1 « Найди, где спрятано?» (ориентировка)</p> <p>2.«Цветные автомобили» (бег)</p> <p>Развивать у детей внимание, действовать по сигналу.</p> <p>Упражнять детей в беге, ходьбе.</p> <p>3 «Волк и зайцы» (прыжки)</p> <p>4 «Пастух и стадо» (ползание)</p> <p>5 «Подбрось – поймай» (бросание – ловля)</p>

ОКТАБРЬ	<p>1. «У медведя во бору» (бег)  2 Мяч через сетку (бросание)  3 «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)  4 «Позвони в погремушку» (ползание)  5 «Найди, где спрятано» (ориентировка)</p>	<p>1 «Самолеты» (бег)  2. «Волк и зайцы» (прыжки)  3. «Пастух и стадо» (лазанье)  4 «Сбей булаву» (бросание)  5 «Найди и промолчи» (ориентировка)</p>	<p>1. «Цветные автомобили» (бег)  2. «Лиса в курятнике» (прыжки)  3 «Пастух и стадо» (ползание)  4 «Сбей булаву» (бросание)  5. «Найди и промолчи» (ориентировка)</p>	<p>1 «Птичка и кошка» (бег)  Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.  2. «Серый заяц умывается» (прыжки)  3. «Подбрось – поймай» (бросание, ловля)  4 «Позвони в погремушку» (ползание)  5 «Найди, где спрятано» (ориентировка)</p>
НОЯБРЬ	<p>1«Лохматый пес» (бег)  Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.  2 «Лиса в курятнике» (прыжки)  3 «Позвони в погремушку» (ползание)  4«Подбрось – поймай» (ловля)  5 « Найди и промолчи» (ориентировка)</p>	<p>1 «Ловишки» (бег)  2 «Зайцы и волк» (прыжки)  3 «Перелет птиц» (лазанье)  4. «Подбрось- поймай» (бросание, ловля)  5 «Найди себе пару» (бег)</p>	<p>1. «Птичка и кошка» (бег)  2 «Зайка серый умывается» (прыжки)  3 «Пастух и стадо» (ползание)  4 «Сбей булаву» (метание)  5 «Кто ушел?» (ориентировка)</p>	<p>1«Найди себе пару» ( бег)  Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары.  2 «Зайцы и волк» (прыжки)  3 «Мяч через сетку» (бросание)  4 «Перелет птиц» (лазанье)  5 «Прятки» (ориентировка в пространстве)</p>
ДЕКАБРЬ	<p>1 «Самолеты» (бег)  2 «Лиса в курятнике» (Прыжки)  3. «Котята и щенята» (лазанье)  4 «Сбей булаву» (бросание)  5 «Кто ушел?» (ориентировка)</p>	<p>1 «Найди себе пару» (бег)  2 «Зайцы и волк» (прыжки)  3 «Позвони в погремушку» (ползание)  4 «Прятки» (ориентировка)  5 «Подбрось – поймай» (ловля, бросание)</p>	<p>1 «Лошадки» (бег)  2 «Серый заяц умывается» (прыжки)  3 «Позвони в погремушку» (ползание)  4 «Прятки» (ориентировка)  5 «Мяч через сетку» (бросание)</p>	<p>1 «Птичка и кошка» (бег)  2 «Удочка» (прыжки)  3. «Подбрось – поймай» (бросание)  4 «Пастух и стадо» (ползание)  5 «Кто ушел?» ( ориентировка)</p>

ЯНВАРЬ	<p>1 «Птичка и кошка» (бег)  2 «Перелет птиц» (лазанье)  3 Мяч через сетку» (бросание)  4 «Кто бросит дальше мешочек»  Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета. (бросание)</p>	<p>1 «Самолеты» (бег)  2 «Зайцы и волк» (прыжки)  3 «Подбрось – поймай» (ловля)  4 «Прятки» (ориентировка)  5 «Кто ушел?» (на внимание)</p>	<p>1. «У медведя во бору» (бег)  2 «Перелет птиц» (лазанье)  3 «Найди, где спрятано?» (ориентировка)  4 «Ловишки» (бег)  5 «Сбей кеглю» (бросание)</p>	<p>1 «Лошадки» (бег)  Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.  2 «Позвони в погремушку» (ползание)  3 «Удочка» (прыжки)  4 «Подбрось – поймай» (бросание, ловля)  5 «Прятки» (ориентация)</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>1 «Лошадки» (бег)  2 «Лиса в курятнике» (прыжки)  3 «Ловишки» (бег)  4 «Сбей булаву» (бросание)  5 «Найди и промолчи»</p>	<p>1 «Найди себе пару» (бег)  2 «Позвони в погремушку» (ползание)  3 «Перелет птиц» (лазанье)  4 «Мяч через сетку» (бросание)  5 «Кто ушел?» ориентировка)</p>	<p>1 «Бездомный заяц» (бег)  2 «Котята и щенята» (ползание)  3 «Прятки» (ориентировка)  4 «Сбей кеглю» (бросание)  5 «Самолеты» (бег)</p>	<p>1 «У медведя во бору» (бег)  2 «Зайка серый умывается» (прыжки)  3 «Удочка» (прыжки)  4 «Перелет птиц» (лазанье)  5 «Найди и промолчи»</p>
МАРТ	<p>1 «Найди себе пару» (бег)  2 «Зайка серый умывается» (прыжки)  3 «Перелет птиц» (лазанье)  4 «Подбрось – поймай» (бросание, ловля)  5 «Прятки» (ориентировка)</p>	<p>1 «Лошадки» (бег)  2 «Зайцы и волк» (прыжки)  3 «Мяч через сетку» (бросание)  4 «Позвони в погремушку» (бег)  5 «Кто ушел?» (ориентировка)</p>	<p>1 «Цветные автомобили» (бег)  2 «Лиса в курятнике» (прыжки).  3 «Лошадки» (бег)  4 «Прятки» (ориентировка)  5 «Перелет птиц» (Лазанье)</p>	<p>1 «Найди себе пару» (бег)  2 «Котята и щенята» (Ползание)  3 «Подбрось – поймай» (бросание, ловля)  4 «Зайка серый умывается» (прыжки)  5 «Найди и промолчи» (ориентировка)</p>

АПРЕЛЬ	<p>1 «У медведя во бору» (бег)  2 «Зайцы и волк» (прыжки)  3 «Сбей булаву» (бросание)  4 «Найди и промолчи» (ориентировка)  5 «Лошадки» (бег)</p>	<p>1 «Птичка и кошка» (бег)  2 «Зайка серый умывается» (прыжки)  3 «Мяч через сетку» (бросание)  4 «Пастух и стадо» (ползание)  5 «Прятки» (ориентировка)</p>	<p>1 «Цветные автомобили» (бег)  2 «Лиса в курятнике» (прыжки)  3 «Подбрось – поймай» (бросание, ловля)  4 «Перелет птиц» (лазание)  5 «Найди и промолчи» (ориентировка)</p>	<p>1 «Найди себе пару» (бег)  2 «Зайцы и волк» (прыжки)  Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке.  3 «Ловишки» (бег)  4 «Мяч через сетку» (бросание)  5 «Найди, где спрятано?» (ориентировка)</p>
МАЙ	<p>1 «Лохматый пес» (бег)  2 «Лиса в курятнике» (прыжки)  3 «Бездомный заяц» (бег)  4 «Сбей булаву» (Бросание)  5 «Кто ушел?» (ориентировка)</p>	<p>1 «Ловишки» (бег)  2 «Птичка и кошка» (бег)  3 «Пастух и стадо» (ползание)  4 «Подбрось – поймай» (бросание)  5 «Прятки» (ориентировка)</p>	<p>1. «Цветные автомобили» (бег)  2 «Зайцы и волк» (прыжки)  3 «Сбей кегли» (бросание)  4 «Найди, где спрятано?» (ориентировка)  5 «Найди себе пару» (бег)</p>	<p>1 «Бездомный заяц» (бег)  2 «Самолеты» (бег)  3 «Мяч через сетку» (бросание)  4 «Позвони в погремушку» (ползание)  5 «Найди и промолчи» (ориентировка)</p>

# *Перспективное планирование дыхательной гимнастики в старшей группе*





### **«Надуй шарик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### **«Качели»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),  
Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.*

### **«Пушок»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

### **«Паровозик»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

### **«Листопад»**

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### **«Гуси летят»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

### **«Петушок»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

### **«В лесу»**

**Цель:** формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

### **«Воздушный шарик»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

### **«Насос»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **«Ножницы»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

### **«Часики»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### **«Курочка»**

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

### **«Снегопад»**

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### **«Трубач»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

### **«Поединок»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

### **«Пружинка»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

### **«Кто дальше загонит шарик»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

### **«Сердитый ежик»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

### **«Ворона»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно

опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].

### **«Бегемотик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит.

Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

### **«Вырасти большой»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

### **«Ветряная мельница»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

### **«Боевой клич индейцев»**

**Цель:** формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

### **«Регулировщик»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

### **«Хомячок»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

### **«Каша кипит»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и надувая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### **«Лягушонок»**

**Цель:** формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

### **«Аист»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите

равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

### «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.

### «Инопланетяне»

**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.

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».

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (*ая*)».

Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

### «Подыши одной ноздрей»

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

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

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (*последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание*).

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.*

### **«Волна»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

### **«Дерево на ветру»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### **«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.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.



Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.  
*Повторить 4-10 раз.*

### **«Жук»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### **«Подуй на одуванчик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### **«Парящие бабочки»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

*Перспективное  
планирование  
гимнастики после  
сна в  
подготовительной  
группе*



Сентябрь

### Комплекс № 1

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8. Дыхательное упражнение «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

### Комплекс № 2

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед-вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8. Дыхательное упражнение «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

Октябрь

Комплекс № 3

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 90°, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

8. Дыхательное упражнение «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

Ходьба по тропе «здоровья».

#### Комплекс № 4

1.И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую

вышележащую ногу до угла 450, задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Качалочка»: перекачивание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.

7.И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. «Месяц»:1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.

8. Дыхательное упражнение «Петух»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

Ноябрь

Комплекс № 5

1.И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 450; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею

движения, «рисуя» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.

7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

8. Дыхательное упражнение «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад ( в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

#### Комплекс № 6

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.

4.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.

5.И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.

7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.

8. Дыхательное упражнение «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

Декабрь

Комплекс № 7

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.



7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Дыхательное упражнение «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

Ходьба по тропе «здоровья».

#### Комплекс № 8

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

4.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.

6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.

7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.

8. Дыхательное упражнение «Шар лопнул». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

Январь

Комплекс № 9

Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»).

И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На

сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы

согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо.

Повторить 3-4 раза.

Ходьба по тропе «здоровья». (Профилактика плоскостопия.)

Дыхательные упражнения:

«Варим кашу». И.п.: о.с., одна рука на груди; другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

«Ежик». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

#### Комплекс № 10

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

3. Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательно-звуковые упражнения.

«Полет на луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном выдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

Февраль

Комплекс № 11

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Комплекс № 12

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

Оздоровительные упражнения для горла.

1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар». Повтор 5-6 раз.

3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

4. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать . Повтор 5-6 раз.

5. «Веселый плакальщик». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек.

6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

Март

Комплекс № 13

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.
2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.
4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
5. Приседание на носки.

Ходьба по тропе «здоровья».

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Дыхательная игра «Король ветров». На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

#### Комплекс № 14

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.

2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.

4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись, таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.



8. Дыхательное упражнение «Дровосек». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

Апрель

Комплекс № 15

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.
4. Слегка подергайте кончик носа.
5. Указательными пальцами массировать ноздри.
6. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти, не уронив игрушку.

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Дыхательные упражнения:

«Обними плечи». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

#### Комплекс № 15

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)

3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

#### Зарядка для глаз.

1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

#### Профилактика нарушений осанки.

1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. То же самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)

3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Грибок». И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

Май

Комплекс № 17

Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Физкультминутка «Гимнастика для котят».

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись,

Лапки друг о дружке трем

И в ладошки громко бьем.

А теперь поднимем ножки,

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись,

Снова дружно потянулись,

Оторвали от подушки

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали -  
влево

«Хвостиками» помахали, и вправо.

Выгнулись, прогнулись,

На бок повернулись,

Дети потягиваются, лежа на спине.

Потирают одну руку о другую.

Хлопают.

Поочередно поднимают ноги.

Переворачиваются на живот.

Поднимают и опускают голову.

Двигают тазобедренными суставами

Выгибают и прогибают спину.

Поворачивают голову вправо и влево.

Сели на кроватке,  
Почесали пятки,  
Постучали об пол немножко,  
Набирайтесь силы, ножки!  
Сил набрались наши ножки,  
Поскакали по дорожке,  
По дорожке не простой,  
По неровной, по колючей,  
По шершавой - вот какой!  
Мы проснулись, мы готовы  
Петь, играть и бегать снова.  
Дружно нам сказать не лень:  
«Здравствуй, день,  
Веселый день!»

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Дыхательные упражнения:

Сидя на кровати, свешивают ноги,  
почесывают пятки.

Стучат пятками об пол.

Ходят по дорожке здоровья.

«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

## Комплекс № 18

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.
2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.
4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
5. Приседание на носки.

Хождение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

Дыхательные упражнения:

«Луговые цветы». В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

«Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

## 5. Результативность опыта

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки, креативности и коммуникативности.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью. Возраст с 5 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Результативность применения в работе здоровьесберегающих педагогических технологий:

- появился рост активности и самостоятельности детей, устойчивости интересов к оздоровительным видам деятельности;
- заболеваемость детей старшего возраста значительно снизилась по сравнению с средним дошкольным возрастом;
- дети получили первичные представления о строении человеческого тела и назначении внутренних органов, познакомились с навыками оказания элементарной помощи;
- расширились знания детей об основах безопасности жизнедеятельности, которые помогут избежать опасных ситуаций, уберегут их здоровье;
- сформированы положительные мотивации у родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

### Анализ гигиенических умений и навыков детей дошкольного возраста 2022г.-2023г.

17 детей - Начало года	Конец года
Самостоятельное умывание – 64%	88%
Самостоятельное вытирание рук – 59%	79%
Самостоятельный прием пищи – 72%	92%
Самостоятельное одевание и	90%

раздевание – 77%	
------------------	--

**Анализ знаний, умений и навыков валеологического характера**

**17 детей**

**Начало года (2022 – 2023) конец года (2019 – 2020)**

Знание частей тела и его функций 55%	79%
Знания правил гигиены 56%	84%
Знания об эмоциях 61%	77%
Знания о необходимости движений 24%	67%
Знания о вредных привычках 37%	64%
Знания о режиме дня 45%	68%
Осознанное выполнение режимных моментов 34%	71%
Осознанное выполнение гигиенических навыков 56%	80%

**Анализ уровня мотивации сохранения и укрепления собственного**

**здоровья**

**17 детей**

**Начало года (2022 – 2023) конец года (2022 – 2023)**

Интерес к занятиям 34%	64%
Желание укреплять свое здоровье 35%	72%
Положительное отношение к режимным моментам 27%	69%
Положительное отношение к оздоровительным мероприятиям и процедурам 32%	71%
Самостоятельное осознанное выполнение режимных моментов 22%	48%

**Анализ гигиенических умений и навыков детей дошкольного возраста**

**2023г.-2024г.**

17 детей - Начало года	Конец года
Самостоятельное умывание – 74%	88%
Самостоятельное вытирание рук – 70%	80%
Самостоятельный прием пищи – 82%	96%
Самостоятельное одевание и раздевание – 77%	80%



**Анализ знаний, умений и навыков валеологического характера**

**17 детей**

**Начало года (2023 – 2024)конец года (2023– 2024)**

Знание частей тела и его функций65%	98%
Знания правил гигиены56%	94%
Знания об эмоциях71%	92%
Знания о необходимости движений 43%	89%
Знания о вредных привычках 47%	94%
Знания о режиме дня 56%	96%
Осознанное выполнение режимных моментов 54%	91%
Осознанное выполнение гигиенических навыков 67%	95%

**Анализ уровня мотивации сохранения и укрепления собственного**

**здоровья**

**17 детей**

**Начало года (2023 – 2024)конец года (2023 – 2024)**

Интерес к занятиям 32%	78%
Желание укреплять свое здоровье 24%	82%
Положительное отношение к режимным моментам 37%	89%
Положительное отношение к оздоровительным мероприятиям и процедурам 42%	98%
Самостоятельное осознанное выполнение режимных моментов48%	81%

**Анализ гигиенических умений и навыков детей дошкольного возраста**

**2024г.-2025г.**

17 детей - Начало года	Конец года
Самостоятельное умывание – 84%	
Самостоятельное вытирание рук – 81%	
Самостоятельный прием пищи – 96%	
Самостоятельное одевание и раздевание – 97%	

## Анализ знаний, умений и навыков валеологического характера

### 17 детей

Начало года (2023 – 2024) конец года (2023 – 2024)

Знание частей тела и его функций 75%	98%
Знания правил гигиены 66%	94%
Знания об эмоциях 81%	92%
Знания о необходимости движений 64%	89%
Знания о вредных привычках 73%	94%
Знания о режиме дня 66%	96%
Осознанное выполнение режимных моментов 74%	94%
Осознанное выполнение гигиенических навыков 67%	97%

## Анализ уровня мотивации сохранения и укрепления собственного

### здоровья

### 17 детей

Начало года (2024 – 2025) конец года

Интерес к занятиям 67%	
Желание укреплять свое здоровье 56%	
Положительное отношение к режимным моментам 67%	
Положительное отношение к оздоровительным мероприятиям и процедурам 72%	
Самостоятельное осознанное выполнение режимных моментов 68%	

## **Результаты педагогической диагностики детей по освоению программы образовательной области «Физическое развитие»**

Анализ результатов диагностики физической подготовки детей показал, что перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют оздоровить детей и значительно повысить эффективность обучения, развивать необходимые функции: самостоятельную организацию деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие, зрительно-моторную координацию, внимание, память.

## **Анализ результатов анкетирования родителей «О здоровье всерьез»**

Анализ результатов анкетирования родителей показал высокую активность и заинтересованность. Было обработано 16 заполненных анкет.

Выводы: по ответам родителей можно судить о том, что они не всегда четко понимают, какие показатели составляют понятие «Здоровый образ жизни», представление о факторах, влияющих на здоровье ребенка. В основном указывали правильное питание и прогулки. Несколько человек указали на экологическую обстановку и качество продуктов питания. Только 24% родителей ответили, что необходимо обеспечить ребенку дома, в семье и в ДООУ здоровый образ жизни в комплексе. 32% указали на необходимость закаливания.

Однако, в качестве закаливающих процедур упоминали в основном прогулки на свежем воздухе и водные процедуры, что свидетельствует о недостаточности знаний о способах и методиках закаливания. 96% родителей признают важность и приоритетную значимость физического развития в ДООУ и дома. 89% отметили, что нуждаются в помощи детского сада в процессе укрепления и сохранения здоровья детей.

Предложения родителей: Провести совместные мероприятия с родителями спортивной направленности.

## **Заключение**

Управление процессами здоровьесбережения в опыте рассматривается как процесс формирования и регулирования организационных взаимодействий всех участников педагогического процесса, посредством совокупности способов, средств, необходимых для эффективного достижения целей, делающий работу по здоровьесбережению целенаправленной, плановой, системной.

Основной целью здесь является сохранение и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. В нашем случае в качестве результатов рассматривается состояние здоровья воспитанников, их индивидуальные особенности и возможности и на основе этого строится процесс оздоровления.

### **Данный опыт позволил решить такие задачи:**

- снизился уровень частых простудных заболеваний в группе;
- повысилась общая посещаемость в группе;
- у детей группы повысилась самооценка в выполнении физических упражнений;
- появился интерес к занятиям физкультурой;
- появился интерес к различного рода гимнастикам (зрительным, корригирующим, дыхательным);
- появился интерес к закаливающим процедурам;
- сформировалось понятие «здорового образа жизни»

Внедрение здоровьесберегающих технологий показывает положительную динамику уровня развития детей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Я стала замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. За два года обобщения данного опыта прослеживается тенденция к снижению заболеваемости.

Анализ состояния здоровья детей показал, что скоординированная работа медицинского работника, педагогов и родителей способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый,

заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из 42 самых перспективных систем XXI века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогике здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения

уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья; профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Работа по комплексному использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников будет продолжена в дальнейшем.

## Список литературы

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
3. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Под ред. Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой, - М.: Просвещение, 2011
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. С.48-82
5. Нормы поведения и общения Буре С.Р. Социально-нравственное воспитание дошкольника. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
6. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
7. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., М.: Просвещение, 1986.
8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
9. Радионова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях Методическое пособие. — Нижневартовск, 2011. — 124 с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002. С. 7-18
11. Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.
12. Кудрявцев В. Т. Нестерюк Т. В. «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
13. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. ,2000
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Мозаика – Синтез, 2017г.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

### Интернет-ресурсы.

#### Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru.
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс]
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. — 2013. — 19.07(№ 157).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного



- образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).73
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).
  10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).
  11. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08- 249 // Вестник образования. – 2014. – Апрель. – № 7.

# *Приложения*

***Карточка  
дидактических игр  
по  
здоровьесбережению  
для детей старшего  
дошкольного  
возраста***

Подготовила воспитатель:  
Петрова Ю.В.

### «Поможем Мойдодыру»

**Цель:** уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

**Материал:** картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены, картинки с грязным и чистым ребёнком, картинка Мойдодыра.

**Ход игры.** Мойдодыр велел Пете чисто вымыться, а Петя не знает, что ему для этого нужно. Воспитатель просит помочь Пете и выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами).

### «Угадай по запаху»

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

**Материал:** баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло ...)

**Ход игры.** Воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?

- Что это за запах.

**Усложнение:** найти баночки с одинаковыми запахами.

### «Оденем куклу на прогулку»

**Цель:** закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

**Материал:** бумажная кукла с различной одеждой

**Ход игры.** Воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть.

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

Проводится в разные сезоны.

### «Азбука здоровья»

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** иллюстрации.

**Ход игры.** Играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

### «Сложи картинку»

**Цель:** учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

**Материал:** разрезные картинки с предметами личной гигиены, спортивным инвентарём.

**Ход игры.** Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).

### «Угадай на вкус»

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

**Материал:** тарелка с нарезанными овощами или фруктами

**Ход игры.** Воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами или фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща или фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?»

**Примечание:** для маленьких детей лучше использовать плоды одного вида (только фрукты или только овощи) с ярко выраженным вкусом.

### «Угадай-ка»

**Цель:** закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

**Материал:** изображения или муляжи плодов

**Ход игры.** Воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт) или читает загадку, а дети должны выбрать нужную картинку (муляж) и назвать этот овощ (фрукт).

### «Вымоем куклу»

**Цель:** закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

**Материал:** различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

**Ход игры.** Играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

### «Запомни и покажи»

**Цель:** упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

**Ход игры.** Воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

#### **«Чем мы слушаем»**

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств, развивать логическое мышление.

**Материал:** музыкальные инструменты.

**Ход игры.** Воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их.

- Что помогло вам услышать разные звуки?
- Давайте проверим.

*Можно проверить так, по очереди закрывать глаза, нос, рот и уши и опытным путём прийти к тому, что уши помогают нам слышать.*

#### **«Что сначала, что потом»**

**Цель:** учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

**Материал:** серии сюжетных картинок по темам ЗОЖ.

**Ход игры.** Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой

#### **«Найди опасные предметы»**

**Цель:** помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с ним.

**Оборудование:** нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- нельзя трогать стиральные порошки, средство для мытья посуды, соду, хлорку;
- опасно одному выходить на балкон.

### **«Отгадай загадку по картинке»**

**Цель:** помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

**Оборудование:** картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем эти предметы опасны? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

Загадки

На столе, в колпаке, 4. Режет хлеб,

Да в стеклянном пузырьке намажет масло.

Поселился дружок Но помни:

Развесёлый огонёк. Есть с него опасно!

(Настольная лампа) (Нож)

Из горячего колодца 5. Два конца, два кольца,

Через нос водица льётся. Посередине – гвоздик.

(Чайник) (Ножницы)

Гладит всё, чего касается, 6. Всех на свете обшивает,

А дотронешься – кусается. Что сошьёт – не надевает.

( Утюг) (Иголка)

### **«Наша улица, или Светофор»**

**Цель:** закрепить знания детей о сигналах светофора, понятиях: улица, дорога, тротуар, деревья, дома; вспомнить ПДД.

Детей учат не спешить, переходя дорогу, быть внимательным, знать и находить место пешеходного перехода, понимать сигналы светофора, дорожные знаки.

### **«Нарисуй дорожный знак»**

**Цель:** закрепить дорожные знаки.

Детям дают бумагу и карандаши. За две минуты дети должны нарисовать дорожные знаки.

### **«Сигналы светофора»**

**Цель:** развивать внимание.

Ведущий показывает вразбивку сигналы светофора, при зелёном свете дети топают ногами, при жёлтом хлопают в ладоши, при красном не делают ничего.

### **«Опасно – не опасно»**

**Цель:** учить детей отличать опасные жизненные ситуации от неопасных; уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

**Оборудование:** набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок лазает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т. д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки. Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет. Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

### **«Скорая помощь»**

**Цель:** закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

**Оборудование:** картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зелёнка).

Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затем температурил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывают последовательность действий.

### **«Горит – не горит»**

**Цель:** быстро и правильно выполнить ответственное действие.

Образовательная задача: закрепить знание о свойствах горючести различных предметов и веществ; помочь осознать разрушительную силу огня и развить быструю реакцию на ответное действие.

Правила игры: дети стоят в кругу, воспитатель – в центре. Педагог называет какой-либо предмет или вещество и бросает мяч одному из детей. В том случае, если это вещество не горючее, ребенок должен поймать мяч, если же оно горючее – отбить. Ребенок, сделавший ошибку, выбывает из круга. Выигрывает ребенок, оставшийся последним.

(Примеры негорючих предметов и веществ: металл, вода, лед, земля, воздух, камень, кирпич, глина, мел и т.д.)

### **«Что нужно пожарным?»**

**Цель:** быстро и правильно подобрать картинки с изображением предметов пожарной тематики.

Образовательная задача: сформировать у детей интерес к профессии пожарного. Правила игры: детям раздаются карточки с изображением предметов и явлений, характеризующих различные профессии, в том числе и пожарного. Ребята на скорость выбирают из общей массы карточек те, которые относятся к пожарной тематике. Выигрывает тот, кто быстрее отберет нужные карточки и не допустит при этом ошибки.

### **«Диалоги по телефону»**

**Цель:** научить детей правильно набирать номер по телефону и давать точные и четкие ответы на вопросы. Образовательная задача: способствовать



запоминанию детьми общепринятых правил разговора по телефону, в том числе с дежурными экстренных служб.

Правила игры: дети по очереди выбирают карточки с номерами телефонов экстренных служб: 01, 02, 03, 04. Воспитатель рассказывает предысторию чрезвычайной ситуации (3-4 предложения) и дает задание ребенку, в зависимости от конкретного случая, вызвать по игрушечному телефону ту или иную службу. Задание считается выполненным, если по рассказу ребенка можно понять, куда и с какой целью должна приехать та или иная служба. (Роль дежурного выполняет воспитатель).

### **«Если возникает пожар»**

**Цель:** учить детей в рифму заканчивать стихотворение-загадку.

Образовательная задача: закрепить знания детей о правилах безопасного обращения с огнем.

Правила игры: дети, взявшись за руки, образуют круг, в его центре стоит воспитатель с воздушным шариком (мячом) в руках. Он произносит строки стихотворения и, делая паузу на последнем слове, передает шарик (мяч) ребенку, который быстро досказывает слово и возвращает шарик воспитателю. Этот шар в руках не даром.

Если раньше был пожар,  
Ввысь взмывал сигнальный шар –  
Звал пожарных в бой с пожаром.  
Где с огнем беспечны люди,  
Где взовьется в небо шар,  
Там везде грозить нам будет  
Злой, безжалостный ... (пожар).  
Раз, два, три, четыре –  
У кого пожар в... (квартире)?  
Дым столбом поднялся вдруг.  
Кто не выключил ... (утюг)?  
Стол и шкаф сгорели разом.  
Кто сушил белье над ... (газом).  
Пламя прыгнуло в траву.  
Кто у дома жег ... (листву).  
Дым увидел – не зевай  
И пожарных ... (вызывай).  
Помни, каждый гражданин –  
Этот номер ... (01)!

### **«Карточная викторина»**

**Цель:** закрепить знания детей о правилах пожарной безопасности. Развивать память, мышление, речь. Воспитывать чувство ответственности.

Ход игры: воспитатель раскладывает на столе, или кладёт в красиво оформленную коробочку карточки с вопросами на тему правил поведения во время пожара. Ребёнок, правильно ответивший на вопрос, получает фишку. Выигрывает тот, у кого при по окончании игры окажется больше фишек.

Варианты вопросов:

- Назови возможную причину пожара;
- как правильно вызвать пожарных;
- что делать, если во время пожара нет возможности вызвать пожарных, и пути из дома отрезаны пожаром;
- можно ли заниматься тушением огня, не вызвав предварительно пожарных;
- что нужно делать, если в доме запахло газом;
- можно ли прятаться в шкафу или под столом во время пожара;
- можно ли поджигать тополиный пух;
- можно ли во время пожара устраивать сквозняк, открывая одновременно все окна и двери;
- можно ли использовать лифт во время пожара в доме;
- что нужно спасать во время пожара в первую очередь: деньги, документы или себя;
- как правильно покинуть задымлённое помещение;
- можно ли играть спичками и зажигалками и почему.

### **«Назови причины пожара»**

**Цель:** формировать знания о причинах пожара. Развивать внимание, память, речь. Воспитывать ответственность.

Ход игры: из предложенных воспитателем сюжетных картинок ( дети собирают осенние листья, дети вешают горящие свечи на ёлку, мальчик в шкафу играет спичками, дети поливают цветы и т. д.) ребёнок должен выбрать те ситуации, которые могут стать причиной пожара и аргументировать свой ответ, за что получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется больше фишек к концу игры.

### **«С чем можно играть»**

**Цель:** развивать внимание, мышление, закреплять знания о пожарной безопасности.

Ход игры: перед детьми карточка с нарисованными на ней предметами. Ведущий называет предмет и спрашивает, можно с ним играть или нет. Если можно, то ребенок закрывает предмет желтым кружком. Если нельзя – черным. При этом ребенок должен объяснить, почему нельзя играть с тем или иным предметом.

### **«Зайчата»**

**Цель:** воспитывать умение подчиняться правилам игры, развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

Развивать ритмичной, выразительной речи и координации движений.

Развивать ориентировку в пространстве.

Описание. Воспитатель считалкой выбирает одного ребенка, который будет выполнять роль Волка. Остальные дети – Зайчата. Дети идут к логову Волка, произнося:

Мы, Зайчата смелые,

Не боимся волка.

Спит зубастый серый волк

Под высокой елкой. ( волк просыпается и старается поймать зайчат)

### **«Крокодилы»**

**Цель:** воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры, развивать умение пролезать в обруч, лазать по наклонной лесенке, действовать в соответствии со словами текста.

**Оборудование:** веревка, обруч, лесенка.

Описание. Дети выполняют упражнения.

Жили в долине Нила

Три больших крокодила.

Звали их так:

Мик, Мок, мак.

Мик ползать любил, как любой крокодил

Любопытный Мок

Пролезал куда мог

А ловкий Мак

По горам бродил

Такой смельчак

Этот был крокодил.

### **«Собираем урожай»**

**Цель:** воспитывать выдержку и дисциплинированность, упражнять в метании мяча в горизонтальную цель левой и правой руками.

Развивать глазомер, глазодвигательные функции, фиксацию взора.

**Оборудование:** корзинки, маленькие мячи двух цветов.

Описание. На расстоянии 2 м. от детей стоят корзинки, рядом с детьми лежат маленькие мячи двух цветов. Воспитатель объясняет детям, что они – зайцы, а мячи – это овощи, которые нужно собрать в корзинки.

Соберут зайчата ловко

С грядок сочную морковку

И хрустящую капусту.

В огороде будет пусто.

По очереди дети бросают мячи «овощи» в корзинку: левой рукой – «морковку», а правой – «капусту».

### **«Попади в круг»**

**Описание:** Дети встают в круг в центре которого очерчен мелом кружок диаметром не больше 2 метров. Каждому игроку раздают по мешочку с песком. Задача: нужно по команде «бросай» кинуть свой мешочек в нарисованный кружок. Когда все кинут, дается команда «забери мешочек». Дети собирают каждый свой мешочек и вновь встают на свои места.

### **«Возьми что хочешь»**

**Описание:** Дети садятся на стульчики или на скамейку. Воспитатель вызывает несколько детей и ставит их вплотную к очерченной линии на полу или земле.

Каждому игроку раздается свой мешочек определенного цвета, например, одному синий мешочек, а другому красный. По сигналу «бросай» дети кидают мешочки вдаль. И по сигналу «собери мешочки» бегут за своими мешочками и приносят их воспитателю. Воспитатель обращает внимание кто дальше кинул свой мешочек. Затем дети меняются. Кто бросал, садятся на скамеечку, а на их место встают другие. Игра заканчивается только тогда, когда все дети бросят свои мешочки.

### **«Два мяча»**

**Описание:** Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Воспитатель дает два мяча детям, которые стоят рядом. На команду "раз" дети начинают передавать мячи один с правой стороны от себя, а другой - с левой. Когда мячи встретятся у детей, которые стоят рядом, эти дети выходят на середину круга, подбрасывают мяч вверх 2 - 3 раза, ловят его, а потом подходят к детям, которые стоят в кругу рядом, и дают им мяч, а сами встают на свои места. Игра продолжается. Воспитатель отмечает детей, у которых мяч при передаче другому ни разу не упал.

### **«Попади в предмет»**

**Описание:** Дети сидят вдоль комнаты. В центре комнаты нарисован круг (диаметром (1,5 - 2 м). В середину круга поставить ящик (высотой 40 см). В ящик положить по два мяча или два мешочка (наполненных пшеном) на каждого ребенка. Воспитатель берет 4 - 5 детей, которые подходят к ящику, берут по два мяча и встают на линию круга на расстоянии 1 м от ящика и на определенном расстоянии один от другого.

На сигнал "раз" дети все вместе бросают мячи правой рукой в ящик (цель). На сигнал "два" - бросают мячи левой рукой. Игра заканчивается, когда дети бросят по два мяча каждый.

с игрушками.

### **«Не звони!»**

**Описание:** Дети сидят на стульчиках. На некотором расстоянии натянут канат (на высоте 60 - 40 см), к которому привязаны звоночки. За канатом (на расстоянии 2 - 3 м) положены разные игрушки по одной на ребенка. Дети по 3 - 4 человека подходят к канату и пролазят под ним так, чтобы не задеть звоночки, каждый выбирает себе игрушку, чтобы потом поиграть с ней.

### **«Поменяй кубик!»**

**Описание:** Дети, поделены на 2 равные группы, сидят на стульчиках, на противоположных концах площадки, лицом в центр. На расстоянии метра от стульчиков начертить линии и положить кубики на одной стороне площадки, а обручи на другой. Воспитатель выбирает группу детей (4-5) с одной стороны площадки, они встают перед кубиками. На сигнал воспитателя "раз" они нагибаются и берут кубики, а на "два" бегут с ними на противоположный конец площадки, там меняют кубики на обручи и возвращаются на места, поднимают их вверх. Воспитатель проверяет все ли дети правильно поменяли кубики, и

хвалит тех, кто не ошибся и первым вернулся на свое место. То же самое проделывает вторая группа, а первая в это время наблюдает и отдыхает.

### **«Кто быстрее?»**

**Описание:** Дети сидят на стульчиках лицом в середину. Стульчики поставлены в круг, один от другого на расстоянии одного шага. Воспитатель вызывает двух детей, которые сидят рядом. Названные дети выходят за круг и стоят возле своих стульчиков, спиной один к другому. Остальные дети, вместе с воспитателем, громко говорят "раз, два, три, бегите!". Пара, которая стоит за стульчиками бегут: один ребенок в одну сторону, другой - в другую. Выигрывает тот ребенок, который раньше добежит до своего стульчика.

### **«Кто быстрее добежит до флажка?»**

**Описание:** 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.

### **«Искатели»**

**Описание:** Дети встают из своих мест и отворачиваются к стене, закрывают глаза. Воспитатель с другой стороны площадки раскладывает флажки так, чтобы их не было видно. На обговоренный сигнал дети раскрывают глаза и идут искать флажки. Кто нашел, тот садится на свой стульчик с найденным флажком. Когда все флажки будут найдены, дети встают и под песню воспитателя ходят с ними по площадке. Первым в колонне идет тот, кто раньше всех нашел флажок. Дети обходят один раз площадку и садятся на свои места. Игра повторяется.

### **«Передай обручи!»**

**Описание:** Дети стоят в кругу лицом в центр. Воспитатель берет обручи и на слово "раз!" подает обруч ребенку справа, а на - "два" - ребенку слева. Дети берут обручи за свободные места и, поворачивая туловище, переносят обручи на вытянутые руки вперед, в другую сторону, передают его дальше. Ребенок, у которого окажутся два обруча, выходит на середину и выполняет разные движения с обручами. На слова воспитателя: "Толя, в круг вставай, обручи передавай!" Толя встает, где хочет и на обговоренный сигнал "раз" передает один обруч в правую сторону, на сигнал "два" передает обруч в левую сторону. Игра повторяется 3 - 4 раза.

### **«Кто бросит дальше мешочек»**

**Цель:** развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в метании вдаль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

**Описание:** Дети сидят вдоль стен или по сторонам площадки. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 – 4 разных цветов. По сигналу воспитателя «бросай» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше, и говорит: «Поднимите мешочки». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей. Игра повторяется 3 – 4 раза.