

для воспитателей

Т. С. Никанорова, Е. М. Серпуенко

# ЗДОРОВЯЧОК

Система оздоровления дошкольников

Воронеж





УДК 373.2  
ББК 74.100.5  
З 46

З 46

**Здоровячок. Система оздоровления дошкольников.** / Авт.-сост. Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакопение С. С., 2007. – 96 с.  
ISBN 5-98225-055-4

Пособие предназначено для специалистов по физической культуре, педагогов, работающих в ДОУ, направлено на развитие двигательных способностей дошкольников, на укрепление здоровья и образование в области физической культуры.

УДК 373.2  
ББК 74.100.5

*Другие публикации настоящего издания в любой форме,  
в целом или частями, являются протипографными  
и преследуются по закону.*

ISBN 5-98225-055-4

© ЧП Лакопение С. С., издатель, 2007 г.  
© Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М.,  
составление, 2007 г.

## Введение

3

*Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать  
из детей не атлетов, акробатов или людей спорта,  
а лишь здоровых, уравновешенных физически  
и нравственно людей.*

*С. Я. Эйнгорн*

## Введение

Внимание к оздоровительной направленности физического воспитания связано с продолжающимся ухудшением состояния здоровья детей. 15-20% дошкольников имеют патологию. К 6-7 годам она достигает 30-35%. В связи с этим проблеме здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. Именно средства физического воспитания для детей в дошкольных учреждениях общедоступны. Овладение физическими упражнениями воспитывает и оздоравливает детей, пожалуй, как ни одно другое направленное воздействие, возможное в данных условиях при равнестве остальных условий.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в основном по типовой программе, т. е. по классической форме организации обучения. И, вместе с тем, все чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры. В настоящее время расширяются такие подходы, которые доказали возможность повышения физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.



## Система оздоровления дошкольников

### «Здоровячок» (для детей 3-7 лет)

Данная система сформирована в силу особой актуальности, проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных заведениях. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению задач оздоровления и коррекции здоровья детей-дошкольников.

#### 1. Общие положения

Оздоровительная роль физического воспитания зиждется на глубокой основе.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, от которого зависит состояние страны, условия воспитания, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, службы охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т. е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

#### Общие положения системы «Здоровячок»

Перед педагогами и медицинскими работниками стоит вопрос о повышении, в первую очередь, у детей резистентности организма, предупреждении появления тяжелых последствий от имеющихся заболеваний и коррекции выявленных.

В настоящее время особенностью воспитанников дошкольных учреждений является более медленный темп обучения, потребность в более длительном повторении одного и того же задания, занятия. Сформированные умения проявляются нечетко, эмоции и речевые реакции зачастую недостаточно ярки и разнообразны. Медленно формируется поведение детей на занятиях, так как они быстро устают, отвлекаются. Для многих воспитанников характерна сниженная двигательная активность, недостаточная координация движений, задержка в развитии мелкой моторики.

Высокий уровень двигательной активности, яркий эмоциональный фон, а также неформальное общение со взрослыми и новы впечатления характерны для занятий физической культурой. Именно занятия физической культурой могут в значительной степени оказывать благоприятное воздействие на оптимальную жизнедеятельности ребенка в ДОУ. Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении, – важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня. Положительное влияние оптимального объема двигательной активности в режиме дня проявляется у детей в работе всех органов и физиологических систем.

Дошкольный возраст – наилучшее время для «запуска» целовеческих способностей, когда формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. От того, как пройдет ребенок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения – обеспечить условия для всестороннего развития ребенка и подготовки его к систематическому обучению в школе. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе способствует формированию у детей готовности к обучению и позволяет ребенку полноценно проявлять себя в жизни.

Таким образом, в дошкольном учреждении физическая культура – один из ведущих компонентов деятельности детей.



### 1.1. Цель

Цель данной системы заключается в содействии гармоничному физическому развитию ребенка и своевременной коррекции психофизических нарушений.

### 1.2. Задачи

Задачи:

- формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;
- разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления детей в образовательном учреждении, исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, этнонациональных условий;
- разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на вагеологической основе;
- разработка методик, направленных на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни.

### 1.3. Показатели эффективности

К ним можно отнести:

- снижение заболеваемости;
- повышение уровня физического развития;
- повышение уровня физической подготовленности (приrost показателей развития физической качеств в динамике);
- стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонных периодах;
- сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь);
- умение использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях обучения.

### 1.4. Законодательно-нормативное обеспечение

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора.
3. Конвенция о правах ребенка.

### Общие положения системы «Здоровячок»

4. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.

5. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» №124-ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.).

6. Приказ Минздрава РФ «О совершенствовании системы медицинского обследования детей в образовательных учреждениях» №186/22 от 30 июня 1992 г.

7. Приказ Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ «Об утверждении инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов» №60 от 14 марта 1995 г.

8. Рекомендации Минздрава России «Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общego и коррекционного типа, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования)» № 1100/964 99-15 от 9 мая 1999 г.

9. Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.

10. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» №139 от 4 апреля 2003 г.

### 1.5. Основные принципы

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически опробованными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип адресованности и преемственности – поддержка и связь между возрастными категориями, учет разноразовного развития и состояния здоровья.

5. Принцип результативности и гарантированности – реали-



защиты прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантии положительного развития детей.

### 1.6. Виды работ

#### 1. Валеологическое образование

Средняя группа:

- 1) развитие представлений о своем теле:
  - опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением;

2) строение человеческого тела:

- дыхательная и пищеварительная система;
  - нервная система и органы чувств;
  - развитие представлений о себе и своей семье.
- Старшая и подготовительная группы:
- закрепление пройденных тем в средней группе, как часть других занятий.

Все группы:

- на занятиях по физической культуре и ритмике беседы о пользе и влиянии на организм физических упражнений.
2. Лечебно-профилактическая работа:
    - методика гибкой, мягкой адаптации;
    - оздоровительные методики и технологии: диспансеризация;
  3. Физкультурно-оздоровительная работа:
    - индивидуальное обследование;
    - разработка индивидуальных способов коррекции развития ребенка;
    - формирование психолого-педагогических программ развития способностей детей;
  - включение специфических психологических форм воздействия во все виды педагогической работы;
  - становление у дошкольников направленности к саморегуляции, развитие уверенности в своих силах;
4. Психолого-коррекционная работа:
    - психопрофилактика;
    - психодиагностика;
    - психокоррекция;
    - консультативная работа.

## 2. Комплексная диагностика

2.1. Исследование состояния здоровья детей специалистами: – осмотр детей специалистами детской поликлиники (углубленный медосмотр 2 раза в год);

– осмотр детей специалистами для ранней диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие) и других функциональных нарушений;

– диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом дошкольного учреждения.

2.2. Наблюдение успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОУ.

2.3. Определение соответствия образовательной сферы (материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременному выявлению факторов риска для их здоровья и развития по следующим разделам:

– создание условий (наличие адекватного оборудования физкультурного зала, приобретение атрибутов и пособий, наличие физкультурных уголков в группах);

– изучение новейшей литературы и написание перспективных планов с использованием оздоровляющих технологий;

– подготовка сотрудников к выполнению поставленных задач, анкетирование;

– составление карт индивидуальных нагрузок для каждого ребенка с учетом всех данных по результатам диагностирования здоровья и физической подготовленности.

## 3. Физкультурно-оздоровительная работа

3.1. Занятия по физкультуре всех видов: традиционные; занятия-соревнования; занятия-зачеты; самостоятельные; интегрированные с другими видами деятельности; праздники и развлечения.

3.2. Занятия ритмикой и хореографией по перспективному плану.

3.3. Комплекс психологических мероприятий: психодиагностика; психогимнастика; элементы сказкотерапии; индивидуаль-



ные и подгрупповые занятия в кабинете психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы; обеспечение благоприятного психологического климата.

3.4. Система эффективных закалявающих процедур: воздушное закаливание; водное закаливание; хождение «по дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилаттика плоскостопия); хождение босиком; поглаживание горла и рта; максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

3.5. Активизация двигательного режима воспитанников:

- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;

- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

- проведение утренней гимнастики, физкультминутки, подвижных игр в свободной деятельности;

- организация спортивных праздников и физкультурных досугов;

- проведение индивидуальных физкультурных занятий.

3.6. Использование оздоровительных технологий на занятиях:

- точечный массаж по Уманской;

- пальчиковая и артикуляционная гимнастика;

- дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой; психогимнастика по методике Чистяковой; хождение по «Дорожке здоровья»; использование массажеров.

3.7. Профилатктическая работа:

- постоянный контроль осанки;

- контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;

- подбор мебели в соответствии с ростом детей;

- профилатктический прием диатолога, элетуерококка, оксидиновой мази для носа;

- витаминотерапия, кварцевание;

- сбалансированное питание; вакцинация против гриппа; закаливание;

- употребление свежего чеснока и лука; употребление соков и фруктов (второй завтрак).

#### 4. Реабилитация и коррекционная работа

4.1. Реабилитация детей, перенесших простудное заболевание дыхательных путей.

4.2. Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой.

4.3. Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушения осанки.

4.4. Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движения.

4.5. Коррекция психоэмоциональной сферы. Конкретные мероприятия:

- фитотерапия;

- дыхательные упражнения в группе и на занятиях физкультурной, ритмикой, хореографией;

- индивидуальный режим нагрузок;

- ДФК;

- массаж;

- упражнения и игры профилатктического и коррекционного характера, рекомендованные для дошкольников;

- индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп; индивидуальная работа в спортуале и на прогулке, проводимая инструктором по физкультуре.

#### 5. Консультативно-информативная работа

5.1. С педагогами и персоналом:

- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья и профилатктических мероприятий для дошкольников;

- открытые просмотры и показы с использованием оздоровительных технологий.

5.2. С детьми: проведение занятий валлеологического цикла с использованием элементов рефлексотерапии, релаксации, оздоровительных технологий и т. п.



## Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы	Содержание	Группы
1. Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шадящий режим (адаптационный период)</li> <li>- гибкий режим</li> <li>- учет лунного режима</li> <li>- учет биоритмов</li> <li>- учет астрологического прогноза</li> <li>- коррекция биоритмической активности</li> <li>- создание комфортной обстановки</li> </ul>	Все
2. Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультурные занятия</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, зрения, исправление плоскостопия)</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- занятия ритмикой</li> <li>- оздоровительный бег</li> <li>- прогулки, походы</li> <li>- гимнастика после дневного сна</li> </ul>	Все
3. Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обширное умывание</li> <li>- мытье рук</li> <li>- общий душ</li> <li>- занятия в бассейне</li> <li>- контрастный душ</li> <li>- после бассейна</li> </ul>	Все

## Формы и методы оздоровления детей

4. Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с водой</li> <li>- обеспечение чистоты среды</li> <li>- обливание</li> <li>- увлажнение воздуха</li> </ul>	Все
5. Стелзакливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба босиком</li> <li>- точечный массаж</li> <li>- обширное умывание</li> <li>- обливание</li> <li>- поглаживание горла</li> <li>- обливание</li> <li>- контрастный душ</li> </ul>	Все
6. Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неделя здоровья (каникулы)</li> <li>- физкультурно-спортивные праздники</li> <li>- дни здоровья</li> <li>- физкультурный досуг</li> </ul>	Все
7. Арома-фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ароматизация помещения</li> <li>- фитопитание (чай, отвары)</li> <li>- аромамедальоны</li> </ul>	Все
8. Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание</li> <li>- индивидуальное меню</li> </ul>	Все
9. Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима</li> <li>- цветное и световое</li> </ul>	Все



сопровождение учебного процесса

## 10. Музыкальная терапия

– музыкальное сопровождение учебного процесса  
– сон под музыку  
– музыкально-педагогическая деятельность  
– пение

Все

## 11. Аутотренинг и психогимнастика

– игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы  
– игры  
– тренинг подавления отрицательных эмоций и снятия неврологических состояний

Все

## 12. Физиотерапия

– УФО общее  
– Люстра Чижевского  
– Тубус-кварц

Все

## 13. Стимулирующая терапия

– адаптогены  
– адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)

Все

## 14. Пропаганда ЗОЖ

– специанятия

Все

## План лечебно-профилактических процедур

## Сентябрь

Экстракт элеутерококка, или настойка женьшеня, или настойка китайского лимонника, или настойка аралии (столько капель, сколько лет ребенку, в 3-е блюдо на обед) в течение месяца.

## Октябрь, ноябрь

Массаж грудной клетки №10.  
УФО общее (№ 10).  
Поливитамины по 1-2 драже в день в течение 2-х недель; глюконат кальция по одной таблетке в течение 10-ти дней.  
Полоскание горла настоем трав в течение 2-х недель (шалфей).

## Декабрь

Настой шиповника по 100 граммов в день в течение месяца.

## Январь

Околинговая мазь в течение 2-х недель (закладывается в нос).  
Закапывание интерферона в течение 5-ти дней.  
Отвары трав по 100 граммов в день в течение 2-х недель.

## Февраль

УФО общее (№10); полоскание горла настоем трав в течение 2-х недель (шалфей, эвкалипт).

## Март

Поливитамины по 1-2 драже в день в течение 2-х недель.  
Глюконат кальция по одной таблетке в день в течение 10-ти дней.

## Апрель

Экстракт элеутерококка (столько капель, сколько лет ребенку, в третье блюдо на обед) в течение 3-х недель.  
Настой шиповника по 100 граммов в день в течение месяца; массаж (№10).

## Май

Полоскание горла настоем трав (шалфей, эвкалипт, ромашка).

Витамин С – 45 мг в сутки круглогодично.



## Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Создание условий для двигательной активности	Система двигательной активности – система психологической помощи	Система закаливания		Организация рационального питания
		В повседневной жизни	Специально организованная	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- гибкий режим;</li> <li>- занятия по подгруппам;</li> <li>- создание условий (спортивный инвентарь, оборудование спортзала и бассейна, спортивных уголков в группах);</li> <li>- индивидуальный режим пробуждения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- прием детей на улице в теплое время года;</li> <li>- физ. занятия;</li> <li>- двигательная активность на прогулке;</li> <li>- физкультура на улице;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- физкультминутка на улице;</li> <li>- гимнастика после дневного сна;</li> <li>- физкультдосуги, игры, забавы;</li> <li>- игры, хороводы, игровые упражнения;</li> <li>- оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией;</li> <li>- психогимнастика;</li> <li>- спортивно-ритмическая гимнастика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика (разные формы, оздоровительный бег, ОРУ, игровая форма);</li> <li>- облегченная форма одежды;</li> <li>- ходьба босиком в спальне до и после сна;</li> <li>- сон с доступом воздуха (+19, +17°C);</li> <li>- контрастные воздушные ванны (перебежки);</li> <li>- солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>- обширное умывание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полоскание горла отварами трав;</li> <li>- обтирания, обливания;</li> <li>- занятия в бассейне;</li> <li>- контрастный душ (после бассейна или полоскание в тазу);</li> <li>- общее УФО;</li> <li>- фиточай</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация 2-го завтрака (соки, фрукты);</li> <li>- введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> <li>- замена продуктов для детей-аллергиков;</li> <li>- питьевой режим</li> </ul>

## Учебные занятия в режиме дня

1. По физической культуре 3 раза в неделю по 25-30 минут
2. Обучение плаванию 2 раза в неделю по 25-35 минут
3. Физкультурные индивидуальные занятия 2 раза в неделю по 25-30 минут
4. Занятия ЛФК 2 раза в неделю по 25-30 минут

## Физкультурно-массовые мероприятия

1. Неделя здоровья 2 раза в год (в начале января и в конце марта)
2. Физкультурно-спортивные праздники 2-3 раза в год по 45-60 минут
3. Физкультурный досуг 2 раза в месяц по 30-40 минут
4. День здоровья 2-3 раза в год по 45-60 минут



## Оздоровительная работа

### Закаливающие процедуры

Закаливание воздухом (все группы)	Закаливание водой (все группы)
Воздушные ванны после дневного сна (все группы)	Полоскание горла после сна (все группы)
Физкультурные занятия в облегченной одежде (все группы)	Влажное обтирание (средняя группа)
Сон при открытых фрамугах (все группы)	Ходьба по мокрому дорожкам и ножные ванны с водой (старшая группа)
Контрастные воздушные ванны (все группы)	Общее обливание (подготовительная группа)
	Купание и плавание в открытом плавательном бассейне (все группы)

Помимо закаливающих процедур в режиме дня проводятся физкультурно-оздоровительные занятия.

### Физкультурно-оздоровительные занятия

- Утренняя гимнастика  
Ежедневно в зале или  
на открытом воздухе (10-12 минут)
- Физкультминутка  
Ежедневно по мере необходимости  
(3-5 минут)
- Подвижные игры и  
физические упражнения  
на прогулке  
Ежедневно во время утренней  
или вечерней прогулки  
(20-25 минут)
- Прогулки – походы в лес  
(1-2 раза в месяц 60-120 минут)
- Оздоровительный бег  
2 раза в неделю во время  
утренней прогулки (5-7 минут)
- Пробежки по массажным  
дорожкам в сочетании  
с контрастными  
воздушными ваннами  
2-3 раза в неделю  
после дневного сна (5-7 минут)
- Гимнастика после  
дневного сна  
(комплекс упражнений)  
2-3 раза в неделю (5-8 минут)





- уважении в семье. Донести мысль, что мы любим друг друга.
7. «Что такое доброта?»  
Уточнить знания детей о доброте. Обратить их внимание на негативное явление в нашей жизни – погрешайничество. Убедить в необходимости осознанного проявления отзывчивости.
8. «Я не трус, но я боюсь»  
Обратить внимание детей на причины возникновения страхов. Разъяснить детям, как можно бороться со страхами, чтобы быть спокойными и уверенными.
9. «И хорошее настроение не покинет больше нас»  
Дать детям понятие о настроении и его регулировании.

### Раздел III. «Школа здоровья»

10. «Изучаем свой организм»  
Дать детям элементарные сведения об их организме. Убедить в необходимости заботиться и беречь части своего тела (глаза, уши, руки, ноги и т. п.)
11. «Чтобы быть здоровым»  
Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту в чистоте и опрятности.
12. «Если ты заболел»  
Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети, в случае необходимости, обратились к взрослым за помощью.
13. «Врачи – наши помощники»  
Расширить представления детей о профессии врача. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.
14. «Живые витамины»  
Закрепить знания детей о влиянии пищи на здоровье. Дать элементарные представления о витаминах (по сказке Дж. Родари «Приключенная Чиполлино»).

15. «Очень нужен людям сон»  
Закрепить знания детей о том, что сон необходим человеку. Запомнить правила поведения перед сном.

### Раздел IV. «Если ты попал в беду»

16. «Опасные растения»  
Познакомить детей с самыми опасными растениями (белена, ландыш майский, дурман, вороний глаз, болиголов, волчье лыко), которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус. Приучать детей быть осторожными с неизвестными растениями.
17. «Маленький, да удаленький»  
Обратить внимание детей, как много вокруг разных насекомых. Учить соблюдать осторожность в общении с ними. Научить детей оказывать себе помощь при укусе пчелы или осы.
18. «Собака бывает кусачей»  
Учить детей правильно общаться с животными. Дать им сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними.
19. «Рядом вода»  
Приучать детей соблюдать элементарные правила обращения с водой (лед, кипяток).
20. «Наши друзья и враги»  
Дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах и кранах). Почему домашние вещи могут стать опасными. Бытовые травмы. Первая помощь при травмах.
21. «Пожар – это страшное бедствие»  
Объяснить детям причины пожара и обратить внимание на его последствия. Довести до сведения детей правила поведения при угрозе пожара. Не играй со спичками! (К. И. Чуковский «Путаница», С. Я. Маршак «Пожар»)
22. «Чему мы научились?»  
Обобщение приобретенных знаний по теме.

## Перспективное планирование занятий по ОБЖ (подготовительная группа)

Тематика занятий

Основные задачи

### Раздел I. «Я узнаю себя»

1. «Кто мы?»  
Продолжать формировать у детей понятия «Я – человек», «Мы – люди»; развивать наблюдательность; учить видеть сходство и различие друг с другом, между человеком и животным.
2. «Пять помощников моих»  
Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). Для чего предназначены уши. Правила ухода.
3. «Знакомство со своим телом»  
Из чего мы сделаны? Почему изнашивается организм. Почему мы не падаем. Как стать Геркулесом.

### Раздел II. «Мое настроение»

#### (эмоциональное благополучие ребенка)

4. «Конфликты и споры»  
Познакомить детей с понятиями «конфликт», «ссора»; с причинами их возникновения и негативными последствиями для человека. Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие.
5. «Добро и зло»  
Учить детей различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих.
6. «Страхи»  
Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Обратит внимание, как страх

## ОБЖ в подготовительной группе

7. «Учимся доставлять радость другим»  
Отрицательно влияет на человека, на его поведение. Убедить их в необходимости бороться со страхами и учить побеждать их. Воспитывать культуру общения и поведения. Учить детей понимать и выражать словами свое состояние и настроение. Рассказать, как настроение отражается на состоянии здоровья.

8. «Мои чувства»  
Закрепить понятия детей о чувствах, эмоциях, о значении для человека слуха, зрения, вкуса, обоняния, осознания в познании мира. (Пословицы «Держи ухо востро», «Наши ушки на макушке», «В одно ухо влетит, в другое вылетит», «Бережь, как зеницу ока»).

### Раздел III. «Школа здоровья»

9. «Подружись с водой и мылом»  
Зачем человек умывается и моет свое тело. Правила ухода за кожей.
10. «Вредные микробы»  
Грязные руки прозят бедой. Правила чистых рук. («Девочка чумазая»)
11. «Чтобы зубы не болели»  
Как устроен зуб. Зачем чистить зубы? Чтобы зубы были здоровыми, надо правильно питаться.
12. «Как уберечься от простуды?»  
Причины и признаки простудных заболеваний. Препараты простуде. Знакомление с элементами точечного массажа.
13. «Закаляйся, как сталь»  
Что такое закаливание? Правила закаливания. Водные процедуры: обливания рукавичкой, обливания.
14. «На зарядку становись»  
Каждое утро начинай с зарядки. Зарядка – это здоровье, бодрость и сила.



15. «Подвижные игры» Разучивание новых подвижных игр. Эстафета «Кто быстрее?»

#### Раздел IV. «Если ты попал в беду»

16. «Если тебе угрожает опасность» Выработать у детей навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях при контакте с опасными людьми.
17. «Сигналы опасности природы» Привучать детей к осторожному обращению с объектами природы. Познакомить с сигналами опасности у животных, растений (шипцы, колючки, звуки, рога и т. д.). Учить соблюдать меры предосторожности.
18. «Когда съедобное ядовито» Дать детям сведения о непригодности испорченных пищевых продуктов к употреблению. Первая помощь при отравлении.
19. «Наши помощники и враги дома» Дать детям сведения о том, чем опасны приборы и бытовая техника. Вызовы травмы. Первая помощь при травмах.
20. «Когда врач нег рядом» Правила игры и отдыха на природе. Первая помощь при перегревании и обморожении.
21. «Чему мы научились?» Обобщение приобретенных знаний по теме.

## Примерные комплексы гимнастики после сна (лежа в постели)

Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение. Проснувшись, улыбаться. Затем, лежа на спине, дети растирают ладони, поглаживают руки от кистей вверх, ладонями растирают ушные раковины, круговыми движениями по часовой стрелке поглаживают живот. Потом дети отбрасывают одеяло и закрываются одеялом (элемент оздоровительного закаливания). Убирается из-под головы подушка, одеяло откидывается, и выполняются упражнения лежа на спине, темп медленный и (или) средний.

### 1 комплекс

- И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох. (Количество произвольное).
- И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, руки вверх (2 раза).
- И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки вверх (2 раза).
- И. п.: лежа на спине. Повернуться на правый бок, затем на левый бок. Руки вверх (2 раза).
- И. п.: лежа на спине, руки под голову. Потянуть правую ногу пяткой вперед, носок на себя. То же левой (4 раза каждой ногой).
- И. п.: то же. Упражнение 5 выполнить двумя ногами одновременно (4 раза).
- И. п.: лежа на спине, руки вверх.

Опустить руки вдоль туловища, вернуть в исходное положение (5 раз).

8. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутую в колене ногу. Вернуться в исходное положение. То же с другой ногой (3 раза каждой ногой).
9. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутые в коленях ноги, подбородок прижать к коленям и сделать несколько покачиваний – «Орешек» (2 раза).
10. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать вдох-выдох.

### 2 комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки под голову, ноги прямые. Оведение и приведение стоп (10 раз).
2. И.п.: то же. Попеременное отведение и приведение стоп (10 раз).
3. И.п.: то же. 1 – поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п. (12 раз).
4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – опираться на руки и пятки, поднять таз вверх, 2 – и.п. (6 раз).
5. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. 1 – поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п. (12 раз).
6. И.п.: лежа на животе, руки вверх. «Лодочка» (держат 10 сек.).
7. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох (6 раз).

### 3 комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох (6 раз).

2. И.п.: то же. 1 – ступни прожаться (обхватить руками колени, подбородок прижать к коленям), 2 – и.п. (6 раз).
3. И.п.: лежа на спине, руки за головой. Выполнить скрестные махи ногами – «ножницы» – 10 сек., отдых – 5 сек. (4 раза).
4. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 – опустить колени на кроватку вправо, 2 – и.п., 3 – то же влево, 4 – и.п. (10 раз).
5. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Выполнить упражнение «коробочка» (2 раза).
6. Повторить 1 упражнение.



## Упражнения для коррекции осанки

(на основе китайского искусства движения:

Цигун, Тай-цзи, Кун-фу)

Упражнения носят игровой, сюжетный характер, выполняются на высоком эмоциональном уровне, плавно. Одно движение без останова переходит в другое, помогая сохранять образ. Стоящие исправлению имеющихся нарушений, их коррекции, укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса — «мышечного корсета».

### 1. «Конка просыпается»

Это упражнение развивает подвижность и гибкость позвоночника.

И.п. — встать на четвереньки с опорой на предплечья, расслабить шею.

Потянуться, выпрямляя руки и поднимая голову. Оторвать руки от пола, руки развести в стороны и вытянуть вперед. Притянуть в и.п. на прямых руках. Выгнуть спину, прогнуть. Повторить 3 раза. Теперь попеременно вытягивать назад правую, левую ногу. Повторить 3 раза. Напоследок вытянуть руки вперед, потянуться, при этом можно зевать.

### 2. «Тигр готовится к прыжку»

Это упражнение улучшает осанку и развивает реакцию.

И.п. — стоя, стопы врозь, руки опущены вдоль тела.

Слегка присесть, приготовиться к прыжку. Согнуть пальцы рук, быстро поднять руки вверх, выпрямить ноги, постоять в этом положении несколько секунд, затем медленно опустить руки и расслабиться. Повторить 6 раз. После полагать на четвереньках.

### 3. «Черепашка выгибывает из панциря и прячется обратно»

Это упражнение мобилизует шейные позвонки. Его полезно делать при большой нагрузке в области шеи и плеч, также, если болит голова от напряженной работы.

И.п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Слегка присесть, расслабить шею, втянуть ее в плечи, посто-

## Упражнения для коррекции осанки

ять несколько секунд. Покачать головой влево, вправо и медленно вернуться в исходное положение, вытянув шею. Повторить 3-4 раза.

### 4. «Медведь осматривается вокруг и защищается от врага»

Это упражнение укрепляет грудной отдел позвоночника, улучшает подвижность плечевых суставов.

И.п. — стойка ноги врозь, колени согнуты, поднять руки, согнуть их в локтях, пальцы вверх.

Повернуть туловище влево, а правую руку отвести в сторону, легким скользким движением опустить левую руку вниз (отогнать пчел). Вернуться в и.п. и проделать то же в другую сторону, повторить упражнение по 3 раза в каждую сторону.

### 5. «Сова выгибается в темноту»

Это упражнение помогает расслабить мускулатуру шеи и плеч. Оно укрепляет глазные мышцы. Это упражнение позволяет сохранять правильную осанку в сидячем положении.

И.п. — сесть на край стула, ступни поставить параллельно на ширину плеч, руки опущены вниз.

Медленно поднять руки в стороны, пока ладони не достигнут уровня шеи, затем соединить большой и указательный палец, чтобы образовался кружок, повернуть голову налево, поднять левую руку до уровня глаз и посмотреть через круг двумя глазами, при этом потянуть мышцы спины и шеи.

Расслабиться, вернуться в и.п. То же в левую сторону. Следать вдох, поднести обе руки к глазам, соединить большие и указательные пальцы, чтобы образовался большой круг. Широко раскрыть глаза, посмотреть через круг. На выдохе опустить руки, расслабиться, закрыть глаза, сделать несколько вдохов, не открывая глаз. Повторить 3 раза.

### 6. «Орел испытывает свои крылья»

Это упражнение важно для тренировки равновесия, оно укрепляет мускулатуру ног и способствует подвижности плеч и рук.

И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

Сделать правой ногой маленький шаг вперед, стопу левой ноги развернуть в сторону. Покачаться в этом положении вперед, назад. Руки в стороны — вперед. Наклониться, перенести тяжесть тела напереди стоящую ногу, сомкнуть руки вперед. Перенести тяжесть тела назад, разводя руки в стороны. Повторить 3-5 раз.

### 7. «Аист стоит на одной ноге и чистит крылья»

Стояние на одной ноге способствует развитию равновесия. Попеременное сгибание и разгибание рук при этом развивает координацию движений и стимулирует связь между левым и правым полушариями головного мозга.

И. п. — основная стойка.

Перенести тяжесть тела на левую ногу, при этом согнуть ее во всех суставах, правую ногу поджать вверх, чтобы стопа прилегла к икре левой ноги. Через стороны поднять руки до уровня плеч, ладонь смотрит вниз. Правый локоть опускается вниз, а кисть двигается к плечу. Вернуть руку в и. п. То же — левой рукой. Руки движутся попеременно. Повторить 3 раза. То же на другой ноге. Вернуться в и. п., медленно наклониться вперед, легко потрясти руками и плечами, плавно выпрямиться.

### 8. «Журавль шагает, взмахивая крыльями»

Это упражнение тренирует равновесие, помогает ориентироваться в пространстве.

И. п. — основная стойка.

Перенести тяжесть тела на левую ногу, согнув при этом все суставы, сделать правой ногой «шаг журавля». При этом совершенно расслабить носок и слегка коснуться пола пальцами ноги. Одновременно поднять руки через стороны вверх, опуская ногу, опустить руки.

### 9. «Слон принимает песочную ванну»

Это упражнение дает возможность почувствовать собственное тело. При этом расслабляется область шеи и затылка.

И. п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Левой рукой через подмышку обхватить правое плечо, верхнюю часть туловища слегка наклонить вперед, правая рука свободно висит. Раскачиваться взад-вперед, рукой размахивая подобно хоботу слона. То же — другой рукой. Встать, слегка расставив ноги, скрестив обе руки в нижней части живота. Расслабиться, остаться в этой позе некоторое время.

### 10. «Обезьяна скачет крутами и бьет себя в грудь»

Это упражнение помогает детям перестать капризничать и скандалить.

И. п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Присесть и подпрыгнуть несколько раз как можно выше. По-скакать, попрыгать по комнате, при этом можно кричать, корчить рожи. Встать, побить себя кулаками в грудь. Сесть на пол, скрестив ноги, положить руки на живот, оставаться в таком положении, пока не восстановится дыхание.

### 11. «Змея сбрасывает кожу»

Это упражнение дает нагрузку позвоночнику во всевозможных положениях.

И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела.

Перекинуть левую ногу через правую и поставить ее на уровне правого колена. Подощва стоит на полу, колени смотрит вверх. На выдохе повернуть ноги вправо, а голову влево. При этом потянуться вверх и вниз, напрыгивая позвоночник. Вернуться в и. п. То же влево. Повторить 3 раза.

### 12. «Еж сворачивается клубком»

Это упражнение позволяет детям отключиться, уйти в себя, если они чем-то расстроены. Это необходимо для того, чтобы найти силы для защиты собственной личности.

Лечь на спину, свернуться клубком. Дышать спокойно. Все внимание сосредоточить на дыхании, наслаждаясь покоем.



## Примерное распределение материала занятий по ритмике для детей 5-7 лет

### Сентябрь-октябрь

#### Программное содержание Репертуар

##### I. Упражнения без музыки

1. Развивать мышцы плечевого пояса, шеи, плеч, ног.  
«Поднимание и опускание плеч», «Маятник», «Наклон головы вперед-назад», «Паровозик», «Сгибание кистей вниз и вверх».
2. Читать чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.  
«Поднимание согнутой ноги в колене», «Пружинка», «Оттягивание носочков и пятки» (упражнение), «Бодрый шаг» (муз. Н. Богословского, Д. Дешеволо), «Найди свое место в колонне» («В темпе марша» Ф. Найдененко), «Мячики прыгают, мячики покатились» («Веселые мячики» М. Сойгулиной), «Полоскать платочки» – 2-й вариант (рус. нар. мелодия в обработке Т. Ломовой).
3. Развивать кисти рук.

##### II. Упражнения под музыку

1. Учить выполнять движения ходьбы различного вида в соответствии с характером музыки.  
«Поднимание согнутой ноги в колене», «Пружинка», «Оттягивание носочков и пятки» (упражнение), «Бодрый шаг» (муз. Н. Богословского, Д. Дешеволо), «Найди свое место в колонне» («В темпе марша» Ф. Найдененко), «Мячики прыгают, мячики покатились» («Веселые мячики» М. Сойгулиной), «Полоскать платочки» – 2-й вариант (рус. нар. мелодия в обработке Т. Ломовой).
2. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.
3. Развивать плавность рук.
4. Упражнять в танцевальных движениях.

### III. Психогимнастика

1. Развивать внимание, память.  
«Слушай хлопки!», «Вот так позы!», «Лисонька, где ты?», «Медвежата в берлоге».
2. Провести психомышечную тренировку без фиксации внимания на дыхании.

## Ноябрь-декабрь

#### Программное содержание Репертуар

##### I. Упражнения без музыки

1. Развивать мышцы плечевого пояса, ног.  
«Ронять руки», «Отведение стоп вправо-влево» – отводить стопу и приводить стопу наружу и внутрь, «Выставление ноги на носок в сторону и вперед», «Маятник», «Круговое вращение двумя кистями, двумя стопами».
2. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.
3. Развивать кисти рук.

##### II. Упражнения под музыку

1. Учить менять движения в соответствии с изменением динамических оттенков и формой музыкального произведения.  
«Ходьба различного характера» («Марш» М. Робера), «Спокойный шаг» («Этюд» Т. Ломовой), «Побегаем» («Тема из вариаций» К. Вебера), «Учимся скакать с ноги на ногу» (англ. и франц. нар. мелодия), «Ветерок и ветер», «Лендлер» (Л. ван Бетховена), «Попляшем и потопаем» («Плясовая» А. Гольденвейзера).
2. Воспринимать и передавать в движении характер музыки.
3. Начинать и заканчивать движения с началом и окончанием частей музыкального произведения.
4. Учить видоизменять одно и то же движение под музыку.

### III. Психогимнастика

1. Учить преодолевать двигательный автоматизм.  
«Запрещенное движение», «Не покажу!», «Штанга», «Что там происходит?», «Ласка», «Два клоуна», «Соленый чай».
2. Развивать выразительность жеста.
3. Учить расслаблять мышцы.
4. Уметь выражать интерес, удовольствие, радость, отвращение.

## Январь-февраль-март

### Программное содержание Репертуар

#### I. Упражнения без музыки

1. Учить чувствовать напряжение и расслабление мышц туловища. «Медленное круговое движение головой направо-налево»,
2. Развивать мышцы шеи, ног. «Вращение кистями», «Копка выпускает когти», «Полоскаем, сушим, обмахиваемся платочком».
3. Развивать кисти рук. «Огойди и подогйди» (чеш. нар. мелод.), «Мальчики и девочки» (англ. нар. мелод. в обр. Л. Вишкарева), «Вертушки» (укр. нар. мелод. в обр. З. Стенового), «Всадники» («Игра», муз. В. Витлина), «Передача платочка» (2-ой вариант – «Вальс» А. Жилина).

#### II. Упражнения под музыку

1. Учить передавать в движении характер музыки. «Огойди и подогйди» (чеш. нар. мелод.), «Мальчики и девочки» (англ. нар. мелод. в обр. Л. Вишкарева), «Вертушки» (укр. нар. мелод. в обр. З. Стенового), «Всадники» («Игра», муз. В. Витлина), «Передача платочка» (2-ой вариант – «Вальс» А. Жилина).
2. Менять движения в соответствии с музыкальными фразами и отмечать их окончание. «Всадники» («Игра», муз. В. Витлина), «Передача платочка» (2-ой вариант – «Вальс» А. Жилина).
3. Правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера. «Вальс» А. Жилина).
4. Начинать движение после вступления.
5. Совершенствовать различные виды прыжков.
6. Развивать плавность движений.

#### III. Психогимнастика

1. Развивать память. «Кто что делал?»
2. Учить расслаблять мышцы. «Каждый спит», «Любящие родители», «Северный полос», «Король Боровик не в духе», «Котята», «Любимый сын», «Упрямый мальчик», «Сядно».
3. Учить выражать удовольствие, страдание, гнев, различные эмоции, стыд. «Король Боровик не в духе», «Котята», «Любимый сын», «Упрямый мальчик», «Сядно».
4. Учить отображать положительные и отрицательные черты характера.

## Апрель-май

### Программное содержание Репертуар

#### I. Упражнения без музыки

1. Развивать мышцы плечевого пояса, шеи, ног. «Твердые и мягкие руки», «Мельница», «Рисуем головой, носом, подбородком», «Страхивание волы со всей своей руки», «Гармошка».
2. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. «Страхивание волы со всей своей руки», «Гармошка».
3. Развивать кисти рук. «Страхивание волы со всей своей руки», «Гармошка».

#### II. Упражнения под музыку

1. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки. «Стройся за ведущим» – 2-ой вариант («Марш» Ф. Найдененко), «Поднимай флажок» (болгар. нар. мелод. в обраб. Т. Ломовой), «Бег с лентами» («Экосез» А. Жилина), «Кто лучше скачет» («Игра» Т. Ломовой), «Качание рук с лентами» (польская нар. мелодия в обраб. Л. Вишкарева), «Пляши веселей» (латвийская нар. мелодия)
2. Начинать и заканчивать движения в соответствии с началом и окончанием звучания музыки. «Качание рук с лентами» (польская нар. мелодия в обраб. Л. Вишкарева), «Пляши веселей» (латвийская нар. мелодия)
3. Начинать движение сразу после вступления.
4. Добиваться свободных, ненапряженных рук у детей. «Пляши веселей» (латвийская нар. мелодия)
5. Совершенствовать плавные движения.

#### III. Психогимнастика

1. Учить преодолевать двигательный автоматизм. «Противоположные движения», «Цветок», «Страх», «Пролетка».
2. Учить выражать удовольствие, страдание, страх, различные эмоции. «Противоположные движения», «Цветок», «Страх», «Пролетка».



## Комплекс упражнений с фитболом для детей 5-7 лет

Упражнения с фитболом развивают координацию движений, укрепляют мышцы спины, улучшают пищеварение, работу дыхательной системы.

### 1. «Пружинка»

И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести.

– пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе;

– подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

### 2. Разгибание на шаре

И.п. – встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре.

1 – поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать.

2 – и.п.

Повторить 5-6 раз.

### 3. Подними шар

И.п. – лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища.

1 – поднять ноги с шаром.

2 – и.п.

Повторить 5-6 раз.

### 4. «Варабанщик»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар.

– бить пятками поочередно по шару сверху вниз.

### 5. «Косечка»

И.п. – стоя на коленях, ладони положить на шар.

– выгнуть спину («косечка злая»);  
– прогнуться в спине («косечка добрая»).

### 6. Отжимание

И.п. – лежа бедрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч.

1 – вдох – руки согнуть.

2 – выдох – руки выпрямить.

Повторить 8-10 раз.

### 7. Прыжки

И.п. – стоя ноги врозь, шар в выгнутых руках.

– подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10 раз.

### 8. «Тараканьи бег» («Муравьи»)

И.п. – сидя, упор руками сзади, шар лежит на бедрах.

– согнуть ноги в коленях, оторвать газ от пола. Опираясь на руки и ноги, передвигаться вперед ногами. Стараться удерживать шар.

### 9. Упражнение в парах

И.п. – встать спиной друг к другу (шар находится между спинами детей), руки на пояс.

1 – присесть одновременно.

2 – и.п.

### 10. Упражнение в парах

И.п. – то же (шар у одного из детей в руках).

1 – повернуться влево (вправо) одновременно, передать мяч партнеру.

2 – и.п.

3-4 – то же.

## Физкультурное занятие с элементами психогимнастики (по С. В. Шармановой)

Психогимнастика – это специальные занятия, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка. Между телом и психикой человека и его сознанием существуют тесные связи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей. С помощью этих упражнений у детей развиваются навыки концентрации, динамика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ и войти в него.

### Тема занятия: «На морском берегу»

Детям предлагается представить себя на берегу моря с прозрачной, ласковой водой.

#### Вводная медитация –

#### упражнение «Выливание из кувшинчика»:

1. И. п. – сидя на пятках, руки на бедра, медленно наклонить голову и вылить из головы все, что накопилось плохого: боль, обиду, злость, зависть. Представить свою голову кувшинчиком, из которого надо выливать грязную воду.

2. Прогуляться по берегу моря, ощупая, как вода ласкает ноги.

- ходьба обычная,
- ходьба на носках,
- ходьба спиной вперед,
- бег медленный,
- бег широким шагом,
- бег таILOпом,
- ходьба обычная.

Предлагается детям представить, что накатывается волна и смыла детей на морское дно.

#### Общеразвивающие упражнения:

#### 1. «Водоросли»

(водоросли тянутся вверх к солнцу,  
но вода их качает их влево, вправо.)

И. п. – ноги врозь, руки вниз.

1 – поднять прямые руки перед собой вверх.

2 – наклон туловища вправо.

3 – выпрямиться, руки вверх.

4 – и. п.

5-8 – то же влево.

#### 2. «Плавающие лягушата»

И. п. – ноги врозь, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 – развести руки в стороны, очертить перед собой круги, выпрямить ноги, подняться на носки.

2 – и. п.

Упражнение повторить 6-8 раз.

#### 3. «Волна»

(небольшая волна то опускает на дно, то снова поднимет)

И. п. – стоя на коленях, руки на пояс.

1-2 – сесть на правое бедро, руки влево.

3-4 – вернуться в и. п.

5-8 – то же влево.

Упражнение повторить 6-8 раз.

#### 4. «Морской конек»

И. п. – основная стойка, руки на пояс.

1 – вышел вперед правой ногой.

2-3 – пружинистые покачивания.

4 – и. п.

5-8 – то же левой ногой.

Упражнение повторяется 6 раз.

#### 5. «Морская черепаха»

И. п. – сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям.

1-2 – поднять вверх-вперед прямые ноги (угол), руки в сторо-



ны, голову подвять, шею вытануть.

3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение повторить 6 раз.

#### 6. «Кит плывет»

И.п.: лежа на спине, прямые руки за головой.

1 – повернуться на правый бок.

2 – и.п.

3 – повернуться на левый бок.

4 – и.п.

Упражнение повторить 6-8 раз.

#### 7. «Дельфин»

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1-3 – прыжки на месте на двух ногах.

4 – прыжок с поворотом на 90°.

Упражнение повторить 2-3 раз.

#### 8. «Нагоним волны»

(Упражнение на восстановление дыхания)

И.п.: ноги врозь.

Набрать воздух, надуть щеки – вдох, плавно наклониться вперед-вниз, легко постукивая по щекам, выдыхать плавно воздух – выдох.

Поднятьсь волны и выкатили всех на песчаный берег. Построение в одну шеренгу.

#### Основные движения

1. Ходьба перекатом с пятки на носок (по влажному, теплomu песку).

2. Прыжки – перепрыгивание через шнур (длиной 4 м), положенный вдоль зала, справа и слева от него.

3. Метание мешочков или маленьких мячей в вертикальную цель (расстояние 3 м) правой, а затем левой рукой.

4. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.

5. Ходьба по гимнастической скамейке. Дойдя до середины, повернуться на 360° (маленький водоворот) и пойти дальше.

#### Подвижная игра «Море волнуется»

Участники встают в обручи (малого диаметра), расположенные на расстоянии 1 м друг от друга. Водящий проходит между обручами, останавливаясь около кого-нибудь и говорит: «Море волнуется». Тот выходит из обруча и идет за ним. Водящий уводит всех детей, взявшись за руки, дальше от обручей. В это время один обруч убирается. Водящий подает команду: «Море спокойное», все отпускают руки и бегут занимать какой-нибудь обруч. Тот, кто остался без него, становится водящим.

Повторить 3-4 раза.

#### Релаксация «Сон на берегу моря»

Дети ложатся на пол и слушают шум моря (используется звукозапись). Руководитель спокойным голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с прозрачной голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, диковинных рыб и медуз, веселых дельфинов и т.п.

Затем пауза. На счет «1,2,3» дети «просыпаются» и встают.

## Основной комплекс дыхательных упражнений (по А. Н. Стрельниковой)

Уникальная методика дыхательных упражнений восстанавливает нарушенное носовое дыхание; улучшает дренажную функцию легких; положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровоснабжении; исправляет развившиеся в процессе заболеланий деформации грудной клетки и позвоночника; повышает общую сопротивляемость организма, его тонус; улучшает нервно-психическое состояние.

Комплекс изучается с первых 3-х упражнений. Занятия проводятся 2 раза в день — утром и вечером.

### 1. Упражнение «Ладонки» (разминочное)

И. п. — встать прямо, показать ладонки «зрителям», при этом локти опустить — поза экстрасенса.

Сделать короткий шумный активный выдох носом и одновременно сжать ладонки в кулачки. Сразу же сделать выдох свободно и легко через нос и рот. Кулачки разжать.

Опять «шмыгнуть» носом (звучно) и одновременно сжать ладони в кулачки. Затем выдох с расслаблением кулаков.

Пальцы свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит свободно после каждого вдоха. Активен только выдох, выдох пассивен. Не задерживать воздух в груди и не выталкивать его. После 4 активных вдохов (соответственно 4 пассивных выдохов) — отдых 3-5 секунд.

### 2. Упражнение «Погончики»

И. п. — встать прямо, сжатые в кулачки кисти рук прижать к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулачки к полу, как бы отжимаясь от него. При этом кулачки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки тянутся к полу, пальцы широко растопыриваются. На выдохе вернуться в и. п. Выдох можно делать через нос или через рот (широко не открывать).

## Комплекс дыхательных упражнений

Подряд выполняется 8 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд.

### 3. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

И. п. — встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу: спина круглая, голова опущена.

Сделайте короткий шумный выдох в конечной точке поклона («понюхайте» пол). Слегка приподнимитесь — в этот момент выдох пассивный через нос или рот.

Кисти рук в момент поклона не должны опускаться ниже колен, не напрягаться.

Выполняется 8 поклонов-вдохов и отдых 3-5 секунд.

### 4. Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)

И. п. — встать прямо, руки опущены.

Делаем легкие пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево, одновременно с коротким шумным вдохом, делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уволить. Голова поворачивается вместе с туловищем, то вправо, то влево. Колени слегка гнуться и выпрямляются. Спина все время прямая.

Повернувшись вправо, слегка присели — выдох. Колени выпрямились — выдох пассивно уходит при выпрямлении. Выдох справа, выдох слева.

Пауза через 8 вдохов-движений.

### 5. Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

И. п. — встать прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Руки двигаются параллельно, а не крест-накрест. В течение всего упражнения положение рук не меняется.

Сразу после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до и. п.). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди — образовался как бы треугольник, затем руки расходятся — получились квадрат. В этот момент на выдохе пассивно выходит воздух.



Через 8 вдохов-движений пауза-отдых. Упражнение изучается только через 2-3 недели после освоения комплекса.

### 6. Упражнение «Большой маятник» («Насос» «Обними плечи»)

И.п. – встать прямо.

Слегка наклонитесь к полу – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнупшись в пояснице), обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение начинается маятник, оно комплексное. Через 8 повторений – отдых.

### 7. Упражнение «Повороты головы»

И.п. – встать прямо.

Поверните голову вправо, сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же поверните голову влево, шумно и коротко понохайте воздух слева. Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине. Шея не напрягается, туловище неподвижно.

Пауза через 8 вдохов-движений.

### 8. Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»)

И.п. – встать прямо. Смотрим прямо перед собой.

Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий, шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – вдох. Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох пассивный между вдохами, но голова посередине не останавливается.

Пауза через 8 вдохов-движений.

### 9. Упражнение «Маятник головой», или «Малый маятник»

И.п. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – вдох. Вдох снизу – вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами. Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов-движений.

### 10. Упражнение «Шаги»

И.п. – встать прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом выдох пассивный через нос или рот. То же с другой ногой.

Не маршировать, а слегка приседать, танцуя рок-н-ролл. Руки висят вдоль туловища, спина прямая.

Пауза через 8 вдохов-движений.

## Точечный массаж для профилактики и лечения насморка (по А. А. Уманской)

Каждый орган имеет свое предстательство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких предстателей на коже тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма.

При возникновении нарушений в области кожи и регуляторов могут ухудшаться защитные свойства связанного с ними участка слизистой верхних дыхательных путей. И, наоборот, при возникновении воспалительных процессов или дегенеративных изменений в слизистой выявляются нарушения в области кожи и регуляторов.

Точечный самомассаж — это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобранный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с «общением» со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов («милый», «добрый», «хороший»). Точечный массаж, как элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется, чаще всего, с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном, это самомассаж активных точек на подошвах и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Насморк — одна из ступеней развития разнообразных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистой оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа надо выполнять по порядку, массируя точку за точкой.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растереть ее целенаправленно по центростремительной спирали — от себя влево.

### Зона 1

Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшаются кашель, боль за грудной, нормализуется кровяное давление.



### Зона 2

Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При ее массаже повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



### Зона 3

Связана со щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.



### Зоны 4 и 5

Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями — регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Фарингит — очень коварное заболевание. Массаж зон шеи ведет к нор-







мализации вегето-сосудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли в затылке и шее, уменьшаются явления фарингита. Шею сади необходимо массировать сверху вниз.

#### Зона 6

Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистой оболочкой среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе — при отите, а главное — нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.



#### Зона 7

Связана с лобным отделом мозга, лобными и решетчатными пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.



#### Зона 8

Связана с типифизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.



#### Зона 9

Руки — это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами на руках необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения.



Для того, чтобы точечный массаж не выполнялся детьми чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональ-

ный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру «Скрудлытор». В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа.

Хотим предложить игры из комплекса «Гимнастика маленьких волшебников», включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем. При проведении «Гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но, в отличие от лечебного применения известного метода Шиццу, ребенок здесь не просто «работает» — он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом.

#### Массаж головы

**Цель:** воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведем от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сребрает сено в стог.
3. Спиральными движениями ведем пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. С лобовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

#### Массаж лица

**Цель:** предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой. «Лепка» красивого лица.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливают пальцами на переносицу, середину бровей,

делаю вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем пинками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно «лепит» глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Вураттино у него получился.

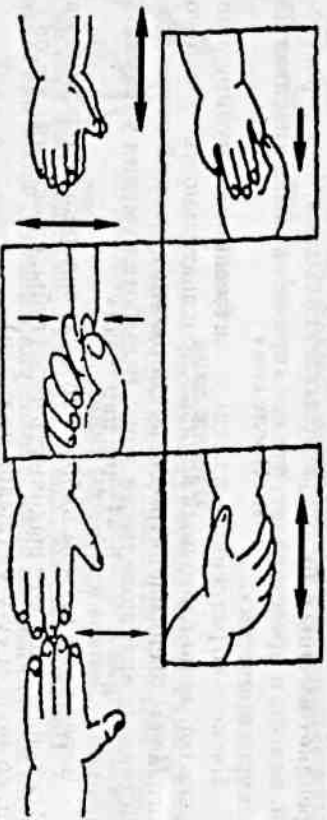
#### Массаж рук

**Цель:** оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, утренней радости.

1. «Мокот» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, слово по спиральной доске.

**Цель:** возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

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



## Упражнения для развития артикуляции

Данные упражнения направлены на коррекцию произношения, стимуляцию гортанно-связочного аппарата, стимуляцию деятельности головного мозга, укрепление дыхательного аппарата. Рекомендуются для детей 4-6 лет. Для эффективности занятий, их желательно проводить с группой в 4-8 человек.

### 1. «Трактор»

Воспроизведение звука мотора трактора.

Энергично произносятся «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (пронесение этих звуков укрепляет мышцы языка).

### 2. «Стрельба»

Представить, что мы на стрельбище, стреляем из воображаемого пистолета.

Высунув язык, энергично произнести «к-т-к-т» (укрепляют ся мышцы полости глотки).

### 3. «Фейерверк»

Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и фейерверк разноцветных огней рассыпается в добавление к праздничному салюту.

Энергично произнести «п-б-п-б» (произнесение этих звуков укрепляет мышцы губ).

### 4. «После сна»

Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовые состояния).

### 5. «Гуллок парохода»

Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).



### 6. «Упрямый ослик»

Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать «й-а, й-а».

— Что ты хочешь, мой милый й-а? Сена, лепешек или молока? — обращается погонщик к ослику.

Ослик, получив желаемое, прекращает кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани).

### 7. «Плакса»

Ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы». Другой ребенок обращается к нему со словами:

— Что ты плачешь — «ы» да «ы»?

Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

После этого плакса перестает плакать, и дети танцуют (звук «ы» снимает усталость головного мозга).

## Примерный комплекс пальчиковой гимнастики для обучения плаванию

Пальчиковая гимнастика развивает ловкость, подвижность, улучшает работу мозга. Предлагаемый комплекс развивает кисть и способствует лучшему усвоению плавательных движений в воде.

Упражнения выполняются из исходного положения сидя или стоя. Сидя — руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя — руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения 30 секунд пауза отдыха, руки опускаются вниз.

«Сорока». Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положение рук.

«Ладунки». Хлопки ладонями в такт музыке. Упражнения выполняются с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

«Дать-дать». Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрячь.

«Тук-тук». Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.

«Махи». Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.

«Гладим». Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.

«Собачки». Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой.

«Вертушки». Повороты кистей влево-вправо, свободно.

«Щелчки». Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.

«Рызь». Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.

«Виноград». Поочередно всеми пальцами образовывать букву О. Упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.

«Ветерок». Кисти опускаются вправо-влево.



«Лодочка». Ладони имитируют лодочку, большие пальцы — весла. Отводить большие пальцы до угла 90°.

«Улитка». Сжатью в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.

«Коза». Средний и безымянный пальцы к ладони. Производить движения большим пальцем.

«Фонарик». Руки вверх. Соединить подушечками большой, указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, руки напряжены.

«Солнышко». Руки в замок — солнышко спит. Выпрямить пальцы — солнышко встало, лучи во все стороны.

«Оса». Пальцы сжать в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.

«Человечки». Указательным и средним пальцами бегать по противоположной руке от ладони к плечу и обратно.

«Ушки у зайца». Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но не разводи между собой указательный и средний, безымянный и мизинец.

«Крыша у дома». Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы левой и правой руки.

«Кря-кря». Соединить четыре пальца под углом 90°. Большой палец наклонять к среднему и безымянному.

«Здравствуй, пальчик». Руки поднять вверх, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх. Присоединить большие пальцы друг к другу.

«Поклон». Ладони прижаты друг к другу. Поочередно стибать пальцы и касаться ладони.

«Звездочка». Ладони прижаты друг к другу. Разводить пальцы врозь.

«По грибы». Поочередно стибать пальцы, начиная с мизинца.

— Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы идем грибы искать  
(разжимать пальцы из кулака  
по одному, начиная с большого).

Этот пальчик в лес пошел  
(согнуть мизинец, прижать к ладони).

Этот пальчик гриб нашел  
(согнуть безымянный палец,  
прижать к ладони).

Этот пальчик чистить стал  
(согнуть средний палец, прижать к ладони).

Этот пальчик все съел  
(согнуть указательный палец,  
прижать к ладони).

Оттого и потогледел  
(согнуть большой палец,  
прижать к остальным).

«Домик». Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

— Раз, два, три, четыре, пять  
(разжимать пальцы из кулака  
по одному, начиная с большого),

Вышли пальчики гулять  
(ритмично сжимать пальцы в кулак,  
начиная с мизинца).

Раз, два, три, четыре, пять  
(сжимать поочередно расставленные  
пальцы в кулак, начиная с мизинца).

В домик спрятались опять  
(ритмично сжимать пальцы  
в кулак и разжимать).

«Алые цветы»  
Наши алые цветки

(ладони соединить в форме тюльпана)

Распускают лепестки  
(пальцы медленно разводятся  
назад в стороны).

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет  
(пленные покачивания кистями).

Закрывают лепестки наши алые цветки  
(пальцы медленно соединяются,  
приобретая форму тюльпана).



## «Засолка капусты»

Мы капусту рубим

(резкие движения вниз-вверх).

Мы морковку трем

(пальцы рук сжаты в кулак,

движения кулаками от себя к себе).

Мы капусту солим

(движения пальцев,

имитирующие посыпание соли).

Мы капусту жмем

(интенсивно сжимать пальцы  
обеих рук в кулаки).

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

## Примерный комплекс упражнений при врожденной косолапости

Упражнения направлены на исправление и коррекцию неправильного положения стопы. Способствуют расслаблению и укреплению мышц стопы. Проводятся в бассейне на мелкой воде во время занятий по плаванию.

1. Ходьба по дну с разведенными носками. Руки работают произвольно, помогая поддерживать равновесие.
2. Ходьба на пятках. Руки на поясе.
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Руки на поясе.
4. И. п. — стойка ноги врозь, стоя боком к бортику. Приседания с опорой рукой о бортик бассейна. Носки разведены в стороны, при приседании стараться соединить колени.
5. И. п. — стойка ноги врозь в полуприседе, носки разведены в стороны, руки на поясе. Подскоки вверх из глубокого приседа.
6. То же, что и упражнение 5, только с продвижением вперед («Лягушата»).
7. И. п. — лежа на груди, руки в упоре о дно (упор лежа). Ноги развести, носки в стороны, с удержанием данного положения на 5 счетов.
8. И. п. — упор лежа. Выполнить движения ногами, как при плавании брассом («полагушачьи»).
9. И. п. — упор лежа. Передвижение по дну на руках. Стопы должны быть расслаблены.
10. И. п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед, голова поднята, ноги упираются в стенку бассейна, стопы развернуты (положение на плаву). Оттолкнуться от бортика (носки разведены в стороны) и выполнить скольжение вперед. Во время скольжения ноги вместе, носки оттянуты.



## Комплекс упражнений для занятий в сухом бассейне

«Сухой» бассейн представляет собой емкость из плотного поролона, обтянутого дерматином, диаметром около 2 м и глубиной около 80 см. 1 м, которая заполнена пластмассовыми разноцветными шариками диаметром около 10 см.

Во время «плавания» в таком бассейне ребенок получает особый массаж тела без массажиста, развивается координация движений, связочно-мышечный аппарат. Упражнения, выполняемые в таком бассейне, способствуют более быстрому освоению основ техники плавательных движений.

### 1. «Воронки»

**Цель:** массаж и развитие координации верхних конечностей.

И. п. – дети стоят вокруг бассейна.

– опускают в бассейн поочередно правую, левую руки и делают произвольные вращательные движения.

– опускают две руки, делают одновременные вращательные движения (варианты: в левую (правую) сторону; встречные, расходящиеся).

### 2. «Ныряем»

**Цель:** массаж шейных мышц.

И. п. – стоя в наклоне у бассейна, руки опущены в бассейн.

– выполняется наклон вниз с одновременными поворотами головы вправо-влево (ребенок старается закрыть голову в шарике и достать дно).

### 3. «Перекаты»

**Цель:** массаж мышц туловища.

И. п. – ребенок лежит у бортика в бассейне на спине, руки вверх.

– перекатываясь, добравшись до противоположного бортика.

### 4. «Не замочи рук»

**Цель:** развитие динамической и статической координации.

## Упражнения в сухом бассейне

И. п. – стойка ноги врозь в бассейне.

– стойка с различным положением рук, стараясь сохранить равновесие.

– передвижение по периметру бассейна без опоры руками, сохраняя равновесие.

### 5. «Велосипед»

**Цель:** массаж подошв стоп и икроножных мышц.

И. п. – сидя спиной к бортику, прямые руки в стороны на бортике, ноги вместе вытянуты вперед.

– работать ногами, как на велосипеде, стараясь разогнать большие шарики в стороны.

### 6. «Лягушка»

**Цель:** укрепление мышц спины, рук.

И. п. – лежа на груди, руки вверх ладонями вниз, голова поднята.

– разгребать шарики руками (как лягушка) в стороны, стараясь продвигнуться вперед.

### 7. «Стрелки»

**Цель:** развитие динамической координации.

И. п. – стоя в углу бассейна.

– по команде быстро перебежать в противоположный угол, стараясь не упасть. Руки держать в разных положениях.



## Комплекс упражнений

### Для адаптации к воде в мелком бассейне

Используется для освоения в воде детей от 3 лет. Глубина воды в бассейне на занятии 20-30 см. Инструктор находится в воде с детьми, показывая и выполняет упражнения с детьми.

1. Ходьба с различными положениям рук.
2. Разнообразные прыжки с различным положением рук.
3. Вег с различным положением рук.
4. «Цапля». Руки на пояс. Ходьба с высоким подниманием бедра.
5. «Крокодилычник». И. п. упор лежа, ноги вместе, носки оттянуты. Передвижение вперед по дну при помощи рук.
6. «Рак». И. п. то же. Передвижение назад по дну при помощи рук.
7. «Краб». И. п. упор сидя сзади. Поднять таз, передвигаться в стороны при помощи ног и рук.
8. «Лягушата». И. п. упор присев, колени развести в стороны. Передвижение вперед прыжками.
9. «Фонган». И. п. упор сидя сзади. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем на спине. Детей располагают в круг, ногами в центр, чтобы при выполнении упражнения получились большой «фонган».
10. «Фонгачики». И. п. лежа на груди, упор на предплечья, голова поднята над водой. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди. Дети располагаются лицом к центру круга.

## Примерный план-конспект урока по плаванию для детей 5-7 лет

Проводится в малом бассейне: 3х9 м, глубина воды 80 см. Детям 5-6 лет рекомендуется выполнять упражнения основной части попеременно бассейна (3 м). Дети 7 лет выполняют указанные упражнения в длину бассейна (9 м).

**Цель:** обучение облегченным способам плавания.

**Задачи:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Содействие развитию системы дыхания.
3. Общее закалывание организма.
4. Обучение работе ног кролем на груди в согласовании с различными движениями рук.

### 1. Вводно-подготовительная часть — 5-7 мин.

Проводится в спортивном зале (на суше).

1. Различные виды ходьбы.
2. Различные виды бега.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Имитационные упражнения:
  - а) и. п. — упор сидя сзади. Имитация движений ног, как при плавании кролем на спине;
  - б) и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями упереться в пол, голова поднята. Имитация движений ног, как при плавании кролем на груди;
  - в) и. п. — основная стойка, наклон вперед, руки вверх. Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди без выноса рук («по-собачьи»);
  - г) и. п. — то же. Имитация работы рук, как при плавании брасом.
5. Дыхательные упражнения.

### II. Основная часть — 20 мин.

Проводится в воде.

1. Упражнения на дыхание (стоя у бортика). Выполняются в воду.



2. Упражнения на скольжение: «Стрелочка» с разным положением рук; «Стрелочка» с плавательной доской, удерживаемой руками. С плавательной доской упражнения выполняются с головой, поднятой над водой; без доски — с головой, опущенной в воду, на поддержке дыхания.
3. Упражнения на скольжение на груди с работой ног кролем с плавательной доской и без нее (руки вверх).
4. Плавание на груди с помощью одних рук: кролем на груди без выноса из воды («по-собачьи»), голова удерживается над водой, ноги вместе (не работают).
5. Плавание кролем на груди с работой ног и работой рук без выноса («по-собачьи»), голова над водой.
6. Повторить упражнение № 5, стараясь проплыть максимальное расстояние.
7. Плавание на груди с работой рук, как при плавании брасом. Голова над водой, ноги вместе (не работают).
8. Плавание на груди в согласовании: ноги «кроль» — руки «брасом». Голова над водой.
9. Повторить упражнение № 8, стараясь проплыть максимальное расстояние.

### III. Заключительная часть — 5-7 мин.

Проводится в воде.

1. Упражнения на лежание.
2. Дыхательные упражнения: многократные выдохи в воду.
3. Эстафета с использованием изученных на занятии упражнений в сочетании с ранее освоенными.
4. Игра «Водоворот».

Дети становятся в колонну. По команде начинают бежать друг за другом на расстоянии 1 м по периметру бассейна, выполняя отталкивающие движения руками в воде. Когда образуется в бассейне водоворот, по команде инструктора «Ложись» дети ложатся на воду, выполняя скольжение. Скольжение выполняется только вдоль правого (левого) бортика.

## Примерный комплекс упражнений по гидроаэробике с гимнастической палкой для детей 5-7 лет

### Тема занятия: «Лягушата на пруду»

1. «Лягушата спешат на зарядку»  
Ходьба на месте, не отрывая носков, руки с палкой на плечах за головой.
2. «Лягушата потягиваются»  
Выпрямление рук с палкой из-за головы вверх.
3. «Лягушата осматриваются»  
Повороты головы влево-вправо, руки с палкой на плечах за головой.
4. «Неваляшки»  
Наклоны в стороны, руки с палкой на плечах за головой.
5. «Силачи»  
Выпрямление рук вперед, палка перед грудью с поворотом в стороны.
6. «Стрелочка»  
Наклоны вперед, выпрямляя руки, палка скользит по воде.
7. «Насос»  
В наклоне вперед опускать и поднимать палку, преодолевая сопротивление воды.
8. «Гребцы»  
В полуприседе выпрямление рук с палкой вперед, преодолевая сопротивление воды.



### 9. «Папья»

Почередное поднимание ног из воды, касаясь коленом палки.

### 10. «Лягушата танцуют»

Прыжки с ноги на ногу, руки с палкой на плечах за головой.

### 11. «Часики»

Ходьба на месте, не отрывая носков, покачиваться влево и вправо, руки с палкой на плечах за головой.

### 12. «Пузыри»

Приседание с выдохом в воду, выпрямляя руки с палкой вверх.

## Игры на воде

Рекомендуются для детей с 3 лет с целью закрепления умений по освоению в воде. Проводятся при глубине воды 20-30 см. Рекомендуется инструктору по плаванию непосредственно участвовать в играх, находясь с детьми в бассейне.

### 1. «Акулы и рыбки»

*Цель игры:*

Развитие ловкости, обучение ориентации в пространстве, умение вставать из воды.

*Ход игры:*

Игроки «рыбки» в и.п. упор лежа находятся в центре бассейна, «акула» (инструктор по плаванию или ведущий) располагается в углу бассейна. По сигналу «Рыбки гуляют» дети начинают перемещаться на руках в произвольных направлениях. По сигналу «Акула вышла на охоту» все дети встают на ноги и убегают в «домик» (один из углов бассейна), «акула» ловит «рыбок». Пойманная «рыбка» становится водящим.

### 2. «Папья и лягушки»

*Цель игры:*

Научить погружаться в воду с головой, задерживать дыхание, развивать ловкость и координацию движений.

*Ход игры:*

Игроки прыгают, как лягушата, по бассейну («бологу»). «Папья» (инструктор по плаванию или ведущий) гуляет по бологу (ходьба с высоким подниманием бедра). При приближении «папья» игрок-«лягушонок» должен погружаться в воду с головой. Кто этого не сделал — становится «паплей».

### 3. «Буря на море»

*Цель игры:*

Развитие координации движений, умения ориентироваться в воде, знакомство с плотностью и другими физическими свойствами воды.



**Ход игры:**  
 Дети становятся в шеренгу. По команде ведущего «Бура на море» все кружатся на месте, по команде «Штиль» дети останавливаются.

#### 4. «Нырни в круг»

**Цель игры:**  
 Развивать точность движений, обучить нырянию в воду.

#### **Ход игры:**

Инструктор держит обруч в воде в вертикальном положении, дети становятся в колонну по одному перед обручем. По команде «Нырни в круг» ребенок ныряет в обруч, лицо в воде.

#### 5. «Морской бой»

**Цель игры:**  
 Научить не бояться брызгать в лицо водой, продолжить знакомство со свойствами воды, воспитывать смелость.

#### **Ход игры:**

Дети разбиваются на две команды, которые располагаются лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 м в шеренге сидя в воде. По команде «Вой начался» дети начинают брызгать водой в противоположную команду. По команде «Перемирие» игра останавливается.

## Сценарий физкультурного праздника на тему: «Необыкновенное путешествие на корабле»

**Цель:**  
 Закреплять навыки выполнения различных движений и способов плавания; развивать произвольное внимание; зрительную память; упражнять в создании новых образов на основе восприятия схематических изображений (психогимнастика).

#### **Дидактический материал:**

Макет судна, бескозырка, декорации острова, карточки с изображением морских фигур, предметы для доставания при нырянии, ласты.

#### **Место проведения:**

Спортивный зал, бассейн.

#### **Участники:**

Дети дошкольного отделения, воспитатели, инструктор по плаванию, инструктор по физической культуре, гости.

#### **Ход праздника:**

Дети располагаются в зале, звучит музыка к песне О. Газманова «Морячка».

#### **Ведущая:**

— Сегодня мы с вами отправимся в дальнее путешествие. Чтобы стать настоящими моряками, нужно заниматься спортом, делать утреннюю гимнастику.

#### **1-ый ребенок:**

— Мне пока что мало лет,  
 Но открою вам секрет:  
 Знаю я, как стать сильней  
 Всех знакомых и друзей.



2-ой ребенок:

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам —  
Физкультурой заниматься,  
Плавать нужно нам.

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики под музыку.

1. Вращение плечами вперед, назад.
2. Ладонь ко лбу. Повороты головы влево, вправо.
3. Вращательные движения руками перед грудью, выпад в сторону.
4. Руки вверх («лодочка»), затем в сторону, ноги на ширине плеч («звездочка»).
5. Сидя на полу, упор локтями сзади. Движение ногами, как при плавании кролем.
6. Сидя, ноги вытянуты, руки согнуты в локтях, наклоны вперед-назад («требцы»).
7. Стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед, руками работают, как при плавании брассом.

Ведущая:

— Вот мы и выполнили разминку перед дальним плаванием.

Ребенок:

На матроске три пологски,  
На кармане якорек.  
Я с утра одет по-флотски,  
Как соседский Игорек.  
Покорить мечтаю море,  
Вдаль гляжу из-под руки,  
Виджу море, море, море,  
Как на пирсе моряки.

Ведущая:

— В море можно встретить пиратов. Защищать от них нас будут мушкетеры. Они продемонстрируют нам свое искусство.

(Мушкетеры выполняют свой номер).

— А чтобы нам было не скучно, в путь мы пригласили с собой веселых акробатов-циркачей.

(Выступиле акробатов).

## Сценарий физкультурного праздника

Ведущая:

— Давайте поднимемся на корабль и отправимся в плавание. Все участники переходят в бассейн. В бассейне стоит макет корабля. В бассейне дети — участники представления — находятся в воде.

Ведущая:

— В море можно увидеть много интересного. Например — морские звезды.

(Дети показывают «звезду», лежа на груди, на спине).

Ведущая:

— А вот к нам подплывают веселые дельфины.

(Дети показывают, как прыгают дельфины).

Ведущая:

— Подул сильный ветер, на море поднялись высокие волны. Какие они?

(Дети показывают).

— Шторм закончился, на море штгиль, а впереди сказочный остров.

За дальними дремучими лесами,  
За синими-пресиними морями,  
За желтыми-прежелтыми песками,  
В далекой жаркой Африке на самом краю  
(стается декорации  
с изображением Африки).

Где спелые бананы, шалуннишки-обезьяны,  
Где львы и крокодилы гуляют, где хотят,  
Без грусти и печали три друга прожигивали,  
Позвольте ж представить вам: негритенок Чанга,  
Магенький дракон по имени Игуанодон,  
Попугай-говорун, большой шалун.

(Звучит песня «Чунга-чанга».

Дети выполняют танцевальные движения на сусе).

Ведущая:

— Хорошо мы повеселились! На острове зарыт клад, и достать его можно, только проплыв через узкое ущелье.



*(Бросает в воду различные предметы, которые тонут. Дети прыгивают через обруч, плавут брассом и достают предметы со дна бассейна. Возвращаются на корабль, плавая на спине).*

**Ведущая:**

— Наше путешествие заканчивается. Давайте сделаем подарок жителям острова. Обычно родным и друзьям дарят цветы, и мы сейчас тоже подарим цветы жителям острова.

*(Звучит «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик» П. И. Чайковского. Дети выкладывают упражнения с элементами синхронного плавания. Затем располагаются вдоль бортика, в руках — цветы. Под музыку выкладываются скольжения — «стрелку» на груди, «винт». Перестраиваются в круг, делают наклоны внутрь круга, сочетая их с дыхательными упражнениями, «звезду» на груди и спине. Затем дети прыгивают в обруч, делают «винт»).*

**Ведущая:**

— Наше путешествие подошло к концу. Вы показали себя прекрасными моряками. Вас ждут призы. попрощайтесь со сказочным островом, и возвращаемся домой.

## Примерный план-конспект занятия по основам валлеологии

«Валео» в переводе с латинского означает «сильный», второе значение этого слова — «здоровый».

Предметом изучения при обучении детей основам валлеологии является собственное тело ребенка. Дети получают научно обоснованные знания о своем организме: функциях, возрастных и половых особенностях, возможностях, условиях сохранения и укрепления здоровья. Представления об основах жизнедеятельности человека раскрываются при помощи элементарных опытов и экспериментов. Навыки здорового образа жизни формируются и закрепляются в дидактических, сюжетно-ролевых играх, упражнениях, в повседневной жизни.

### Тема: «Строение тела»

#### Программное содержание:

Формировать у детей первоначальные представления о строении своего тела и функциях отдельных органов. Учить правильно называть части своего тела, находить правую и левую стороны. Воспитывать бережное отношение к своему организму.

#### Оборудование:

Мягкая игрушка «Мишка», иглолка и нитка, прищепки основных цветов.

#### Предварительная работа с детьми:

Расматривание иллюстраций с изображением человека. Знакомление детей с названиями частей тела человека. Перенос знаний о строении тела на куклу в сюжетно-ролевых играх «Семья», «Большапа».

#### Ход занятия:

Воспитатель вносит в группу Мишку с оторванной лапой и читает стихотворение А. Барто «Мишка».



— У Мишки оторвана лапа, но эта беда поправима. Мы возьмем нитку и иголку и пришьем лапку Мишутке. Воспитатель пришивает лапу Мишке и ведет с детьми беседу:

— А что будет, если человек попадет в беду и останется без руки? Можно ли помочь ему так, как мы помогаем Мишутке? Мишутка неживой, ему не больно. Поэтому ему можно пришить лапу. А вот человек, если потеряет руку, то так без нее и останется. Поэтому нужно быть осторожными и стараться не попадать в опасные ситуации. А ведь руки так нужны каждому человеку! А для чего вам нужны руки, что вы можете делать своими руками? Сколько у вас рук? Какие бывают руки? (*Правая, левая.*) А чего еще у нас по два? (*Ноги, уши, глаза.*) Зачем они нам? Для чего нужны нос и рот? Куда попадает пища изо рта?

Затем воспитатель предлагает поиграть в игру «Моя рука, моя нога». Одному ребенку предлагают стать перед детьми, а остальным даются следующие задания:

— Возьмите по прищепке красного цвета и прикрепите на одежку (имя ребенка), там, где у него находится правая рука. Возьмите 4 желтые прищепки и прикрепите их там, где у него находится живот, и т. д.

В конце занятия воспитатель предлагает детям выучить считалочку и показать то, о чем в ней говорится:

Две ноги — скакать и топать,  
 Две руки — писать и хлопать,  
 Глаза два — смотреть вперед,  
 Нос — чтоб нюхать паровоз,  
 Ну а рот, чтобы есть, болтать, смеяться,  
 И хихикать, и шептаться,  
 И два уха с двух сторон —  
 Кто не слышит, выйди вон!

## Примерные планы-конспекты «Прогулки в природу»

Экологическое воспитание и образование детей — чрезвычайно актуальная проблема настоящего времени: только экологическое мировоззрение, экологическая культура ныне живущих людей могут вывести планету и человечество из того катастрофического состояния, в котором они пребывают сейчас.

Мир природы таит в себе большие возможности для всестороннего развития детей. Продуманная организация обучения, прогулок, социальных наблюдений развивает их мышление, способность видеть и чувствовать красоту многообразия явлений природы, замечать большие и маленькие изменения окружающей среды. Размышляя о природе под влиянием взрослого, дошкольник обогащает свои знания, чувства, у него формируется правильное отношение к живому, желание создавать, а не разрушать.

Недалеко от школы-интерната находится Шилловский лес, поэтому у нас есть возможность проводить прогулки-походы на природу в разное время года с детьми 5-7 лет.

### Зима

#### «Лесные поляны»

Общее расстояние — 2 км.

Продолжительность — 1 ч. 15 мин.

#### Программный материал:

Движения: ходьба по снегу след в след; бег с ловлей; скольжение по ледяным дорожкам.

Природа: снежный покров в лесу.

#### 1. Загадки про снег, лед:

Одеяло белое  
 Не руками сделано,  
 Не ткалось и не кроилось,  
 С неба на землю свалилось.  
 (Снег)







ственные природные условия: ручейки и узкие канавки – для прыжков; образовавшиеся проталинки – для ходьбы и бега змейкой, перешагивания и т. д. В лесу дети идут в приседе и полуприседе под ветками деревьев, подпрыгивают до веток. Во время кратковременного отдыха дети сравнивают хвойные и лиственные деревья, вспоминают, какими они были зимой.

## 2. На месте стоянки

Воспитатель читает стихотворение И. Никитина «Полнобуйся, весна наступает...». Отмечаются характерные признаки весеннего леса. Обратит внимание, как выделяется своей белизной гладкий шелковистый ствол березы; на ветках осины висят голстые мохнатые сережки, похожие на гусениц. Детям предлагается разойтись по лесу (предварительно установив границы, за которые выходить нельзя), найти свое любимое дерево, рассмотреть и коротко рассказать о нем воспитателю или кому-то из детей.

## Игры и упражнения

«К названному дереву бег!» (при повторении используются прыжки, различные виды ходьбы).

«Что мы видим». Каждый называет одним словом то, что видит (например, лес, небо). Говорить надо быстро, не повторять слова, сказанные другими. Кто не может быстро сказать слово, выходит из игры.

«Что такое?». Дети поочередно называют предмет и одно из его свойств (например, небо голубое, тропинка длинная и т. д.). Кто не может назвать, выходит из игры.

«Состязание». Желаний посостязаться в беге подходит к кому-нибудь из детей. Он закладывает за спину свою левую руку и хватается ею за локоть правой так, чтобы та была свободна только до локтя. Если вызов принимается, желающий состязаться делает то же. Затем оба ударяют в ладони друг друга и договариваются, куда будут бежать, называя дерево, куст, пенек и т. д. Задача – добежать первым. Перед уходом воспитатель срезает по одной веточке березы, ольхи.

## 3. Короткая дорога обратно.

## Лето

### «Дерева в лесу»

Общее расстояние – 2,5 км.

Продолжительность – 2 ч.

### Программный материал:

Движения: ходьба на носках, в приседе, полуприседе, приставным шагом; бег на носках, широким шагом, змейкой; прыжки вверх с доставанием ветки, с поворотом, в высоту и длину с разбега; влезание на дерево; метание в цель.

Природа: разнообразие и красота лиственных деревьев, их польза для человека.

### 1. Отправление в путь

Объявляется маршрут, напоминает о правилах поведения в лесу. Первую часть пути (1 км) дети идут быстрым шагом со сменной видов движений (включается ходьба на носках, широким шагом). Далее маршрут выбирается таким образом, чтобы была возможность полкороваться разными видами одиноко стоящих деревьев. Вдали виднеется береза, воспитатель предлагает узнать дерево, добежать до него – кто быстрее? Загадывается загадка про березу: «Зеленая, а не дуг, белая, а не снег, кудрявая, а без волос». Дети рассматривают березу. Воспитатель предлагает детям повернуться к ней спиной, назвать несколько характерных признаков.

### Игра «Подарки от березы»

Воспитатель называет признаки березы и других деревьев, дети должны выбрать тот, который относится к березе. За правильный ответ выдается «подарок» от березы – фишка. Детям предлагается подарить березе красивое, доброе слово, загадку, послушать, сказать, почему им береза нравится, почему они ее любят. За каждый ответ дается по фишке. В конце подсчитывается количество фишек у каждого из детей. В заключении ребята водят хором «Во поле береза стояла...».

Таким же образом проводится наблюдение за другими деревьями. Загадываются загадки:

Что за дерево стоит:

Ветра нет, а лист дрожит?

(Осина)



Богатырского сложения,  
Он раскидист и высок.  
Желуди на нем растут,  
Как его зовут?

(Дуб)

Стройная и прекрасная,  
На ней ягода красная,  
Осенью горька,  
В мороз сладка.

(Рябина)

Что же это за девица —  
Не швея, не мастерица,  
Ничего сама не шьет,  
А в иголках круглый год?  
(Ель, сосна)

Около каждого дерева дети выполняют какие-либо движения: подпрыгивают до ветки из приседа или с разбега (в зависимости от высоты ветки); влезают на дерево; хватаются за ветку и повисают на ней; перепрыгивают через выступающие корни деревьев; спрыгивают с пеньков в заданное место с поворотом на 180°; бросают шишки в ствол дерева. Прощаясь с деревом, обязательно говорят ему добрые, хорошие слова. Протяженность этой части маршрута составляет примерно 1,5-2 км.

## 2. На месте стоянки

Ставятся палатка, дети складывают рюкзаки в одно место, снимают обувь, расстилают индивидуальные коврики. Проводится краткая беседа о правилах поведения в лесу, устанавливаются границы, за которые выходить без разрешения нельзя.

Воспитатель проводит с детьми занимательные игры индвидуально, уточняет знания детей о деревьях, лесе.

— Почему говорят: «Дрожит, как осенний лист?» — Черешки у листа осины длинные, в верхней части сгоснутые, а в середине тонкие. Поэтому они неустойчивы и трещат при малейшем ветре.

— Почему дуб называют богатырем леса? — Потому что он крепкий, могучий, самый крупный из деревьев, а древесина его — твердая, крепкая.

— Почему березу называют кудрявой? — Листья березы располагаются на длинных тонких веточках; когда дует ветер, они качаются, изгибаются, как бы закручиваются.

## Свободные наблюдения детей

Им предлагается увидеть что-либо необычное, а затем рассказать об этом; ответить на вопрос, что есть в лесу, кроме деревьев (кустарники, муравейники, ягоды, грибы, травы, насекомые, птицы).

## Игры и упражнения

«Послушаем тишину». Дети закрывают глаза, вслушиваясь в звуки леса. Они должны подобрать подходящие слова для описания звуков (например, листья шелестят тихо-тихо).

«Запахи леса». Рассказать о каком-нибудь запахе.

«Что там далеко?» Взмахиваясь в даль, постараться заметить какие-то мелкие детали, рассказать о них.

«Моя находка». Детям предлагается разойтись по лесу, найти что-нибудь и принести все находки в определенное место. Затем все найденное рассматривается, высказываются предложения, что можно с ним сделать. Сухая легкая палочка длиной 80-100 см подойдет на посох, с таким посохом ходят лесные сказочные герои. Детям предлагается изобразить любого героя (гнома, баб-ягу, Кощея и т. д.). Такую палочку можно использовать для прыжков — положить ее на землю, предложить попрыгать разными способами (вдоль, прямо, боком, спиной вперед, на одной и двух ногах и т. д.). Прочный легкий шест длиной до 1,5 м можно использовать для прыжков через узкую канавку, опираясь на него. Большая удача, если кто-то из детей найдет замысловатую коряжку. Надо предложить ребятам пофантазировать, на что она похожа. Можно взять ее с собой, зачистить, покрыть лаком. С таких же позиций рассматриваются и другие находки — желуди, чашечки желудей, шишки от разных деревьев, листья, камешки.

«Пятнашки». Назначают пятнашку и разбегаются в разные стороны. Пятнашка громко называет имя того, кого он хочет зацепить, и преследует его до тех пор, пока ему путь, он начинает ловить второго. Убегавший может спрятаться под деревом и назвать его. Если дерево названо неправильно, он становится водящим.

## Подарки из леса

Разные лесные находки.

Перед уходом из леса дети прощаются с ним, воспитатель читает стихотворение:



Теплый ветер гладит лица,  
Лес шумит густой листвой,  
Дуб нам хочет поклониться,  
Клен кивает головой,  
А кудрявая березка  
Провожает всех ребят.  
До свиданья, лес зеленый,  
Мы уходим в детский сад.

### 3. Короткая дорога обратно.

## Осень

### «Первое путешествие»

Общее расстояние — 1,5 км.  
Продолжительность — 1 час.

### Программный материал:

Движения: ходьба и бег в разном темпе, построение, ходьба приставным шагом, бег галопом; прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед; подлезание.

Природа: осеннее цветение, насекомые, состояние трав и деревьев, погода.

### 1. Переход к месту стоянки

Перед выходом на прогулку необходимо сказать детям: «Сегодня мы отправляемся в свое первое путешествие по лесопарку. Мы увидим много интересного, нас ожидают веселые игры». Воспитатель проверяет одежду, обувь детей, проверяет рюкзаки, напоминает о правилах поведения на маршруте. Проводится краткая беседа о состоянии погоды. Во время похода до места стоянки используются разные виды построений: выход с участка дошкольного учреждения парами; по лесопарку дети идут в свободном построении: на узких тропинках перестраиваются в колонну. В зависимости от рельефа местности меняются движения: обычная ходьба сменяется легким бегом при спуске с горки; дети переступают или перепрыгивают через встречающиеся на пути препятствия (корни деревьев, канавки), подлезают под низкие ветви деревьев. Через 10-15 минут делается остановка для отдыха (5-7 минут). Вос-

## «Прогулки в природу»

питатель обращает внимание на цвет травы, листья деревьев, неба; предлагает послушать лесную тишину (закрывать глаза, прислушаться к звукам, сказать, что слышат).

Следующую часть пути до определенного ориентира (приметного дерева, поворота, развилки дороги и т. п.) детям предлагается пройти как можно быстрее, используя любые движения. В обозначенном пункте все ждут друг друга. Оставшийся до стоянки путь проходят в свободном темпе.

### 2. На месте стоянки

Проводится наблюдение за состоянием трав, деревьев, насекомых.

### Игры и упражнения

«Найди цветок». Тот, кто найдет цветок, должен позвать детей, при этом он либо называет цветок, либо, если не знает его названия, спрашивает. Затем всем предлагается разбежаться и найти такой же цветок. Цветы срывать нельзя.

«Продай дерево». 3-5 детей занимают место каждый под своим деревом. У одного из детей, ведущего, дерева нет, он — покупатель. Он просит кого-нибудь из владельцев деревьев: «Человек, человек, продай дерево!», на что тот может ответить положительно или отрицательно. Если он говорит: «Не продаю, иди к соседу», — покупатель идет к следующему владельцу. При этом продавец, отказавший в продаже, должен быстро поменяться с кем-нибудь деревьями — перебежать так, чтобы покупатель не успел занять дерево. Покупатель остается ведущим до тех пор, пока не займет чье-либо дерево. Продавец, лишившийся дерева, становится покупателем.

«Не замочи ног». Выбирается место, где есть поваленное дерево, пенки. По этим предметам надо перейти на другую сторону «болота». Играть две одинаковые по численности команды. После переправы ведется подсчет, в какой команде больше перешедших «болото».

«В лесу-лесочке». Дети стоят в кругу, в середине — кто-то из детей в позе присед с закрытыми глазами. На слова: «В лесу-лесочке, на буторочке спит Марина (Татьяна, Сережа и т. д.) в холодочке. Мы тихонько пойдем, сон Марины бережем» — дети идут по кругу вправо-влево, и кто-либо из них говорит: «Марина, просы-



пайса, в хоровод собирайся». Все вместе спрашивают: «Отгадай, кто позвал?» Если имя названо правильно, говоривший занимает место в центре круга.

Перед уходом со стоекки дети вместе с воспитателем собирают материал для гербария (по одному цветку и листу с разных деревьев), осторожно складывают в полиэтиленовые мешочки. Воспитатель говорит детям, что это подарки из леса для гербария, который будет напоминать о прогулке.

### 3. Обратный путь продолжается короткой дорожкой.

## Список литературы

1. Алиев М. Н. Физическое воспитание дошкольников с ослабленным здоровьем. – Ашхабад, 1984. – 58 с.
2. Антипкин Ю. Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития. – Киев, 1993. – 109 с.
3. Адашкявичене Э. И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. – 45 с.
4. Борякова Н. Ю., Касицына М. А. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с задержкой психического развития (организационный аспект). – М., 2004. – 220 с.
5. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1989. – 101 с.
6. Васильева И. В. Сам себе целитель. – Новосибирск, 1992. – 142 с.
7. Волков П. Г., Волкова М. С. Практические занятия по дошкольной педологии во второй младшей группе. – Воронеж, 2000. – 95 с.
8. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М., 2005. – 96 с.
9. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М., 2005. – 94 с.
10. Егорова В. Б., Змановский Ю. Ф. Система эффективного закаливания // Начальная школа: плюс и минус, 2000, №7. – С. 41.
11. Ермак Н. Н. Физкультурные занятия в детском саду. – Феникс, 2004. – 125 с.
12. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и школьного возраста. – М., 1999. – 55 с.
13. Здоровый ребенок в детском саду/Под ред. Антипова С. А. – Воронеж, 2004. – 148 с.
14. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века/ Авт.-сост. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н. – М.: АРКТИ, 2003. – 55 с.
15. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З. И. Бересневой – М.: ТП Сфера, 2003. – 35 с.



16. Змановский Ю. Ф. Воспитание детей здоровыми. – М., 1989. – 130 с.
17. Каргушина М. Ю. Выть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 99 с.
18. Кирилова И. Л. Сожетная игра и психологическое здоровье дошкольника // Начальная школа: плюсы и минусы, 2000, №7. – С. 43.
19. Крусева Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 365 с.
20. Кудрявцев В. Г. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегии развития // Дошкольное воспитание, 1997–1999.
21. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. В. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 205 с.
22. Лечебная физическая культура/Под ред. С. Н. Попова, Н. М. Валеева и др. – М.: Академия, 2004. – 206 с.
23. Лисицкая Т. И. Ритмическая гимнастика. – М., 1995. – 78 с.
24. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. – М., 2000. – 105 с.
25. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 112 с.
26. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004. – 306 с.
27. Менджерлицкая Д. В. Воспитателю о детской игре. – М.: Просвещение, 1982. – 78 с.
28. Сагайдачная Е. А., Яковлева Т. С. Научные основы проектирования творчески развивающих технологий физического воспитания дошкольников // Развивающее образование в системе дошкольного воспитания/Под ред. В. Т. Кудрявцева и Н. А. Смирновой. – Дубна, 1995. – 116 с.
29. Спирина В. П. Закаливание детей. – М., 1978. – 85 с.
30. Ступник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения/Под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 405 с.

31. Ткаченко Т. А. Использование физкультурминутки для развития пальцевой моторики // Дошкольное воспитание. 1989, №3. – С. 51.
32. Узорова О. В., Нефедова Е. А. Пальчиковая гимнастика. – М., 2002. – 85 с.
33. Физическая реабилитация/Под ред. С. Н. Попова. – М.: Феникс, 2005. – 115 с.
34. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М., 1995. – 78 с.
35. Шарманова С. Б. «Времена года»: организация и проведение дней здоровья экологической направленности в дошкольном образовательном учреждении. – Челябинск, 1998. – 86 с.
36. Швалева Т. А. Комплексы утренней и ритмической гимнастики. – Абакан, 1992. – 55 с.
37. Штефанюк И. В. Музыкально-эстетическая деятельность как средство оздоровления детей дошкольного возраста // Начальная школа: плюсы и минусы, 2000, №7. – С. 39.
38. Штегинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. – М., 2005. – 99 с.