

Содержание:

1. Введение.....	5
2. ТЕМА1. Знакомство с дошкольным образовательным учреждением.....	6
3. ТЕМА 2. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста.....	15
4. ТЕМА 3. Формирование представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.....	17
5. ТЕМА 4. Организация и проведение режимных моментов направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья в группах раннего и старшего дошкольного возраста.....	18
6. ТЕМА 5. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков.....	20
7. ТЕМА 6. Медико-биологические и социальные основы здоровья.....	21
8. ТЕМА 7. Организация работы по предупреждению детского травматизма.....	22
9. ТЕМА 8. Анализ собственной деятельности, обобщение результатов.....	23
10.ВЫВОДЫ.....	24
11.ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25
12.Приложение №1.....	26
13.Приложение №2.....	36
14.Приложение №3.....	51
15.Приложение №4.....	68
16.Приложение №5.....	73

17. Приложение №6.....	77
18. Приложение №7.....	80
19. Приложение №8.....	88
20. Приложение №9.....	94
21. Приложение №10.....	100
22. Приложение №11.....	105
23. Приложение №12.....	109
24. Приложение №13.....	130
25. Приложение №14.....	132
26. Приложение №15.....	139
27. Приложение №16.....	144
28. Приложение №17.....	159
29. Приложение №18.....	166
30. Приложение №19.....	170
31. Приложение №20.....	202
32. Приложение №21.....	204
33. Приложение №22.....	206
34. Приложение №23.....	218
35. Приложение №24.....	223
36. Приложение №25.....	247
37. Приложение №26.....	249
38. Приложение №27.....	251
39. Приложение №28.....	259
40. Приложение №29.....	266
41. Приложение №30.....	276
42. Приложение №31.....	279
43. Приложение №32.....	281
44. Приложение №33.....	282
45. Приложение №34.....	288
46. Приложение №35.....	290

47. Приложение №36.....	295
48. Приложение №37.....	296
49. Приложение №38.....	308

Введение.

Я, Шевелева Екатерина Михайловна студентка группы 440119/30, 3 курса, специальность 44.02.01 «Дошкольное образование», проходила практику в Муниципальном казённом дошкольном образовательном учреждении «Селезянский детский сад «Теремок» по ПМ 1. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития.

Руководитель практики от организации Шарамонова Людмила Константиновна

Цели и задачи производственной практики: формирование у обучающихся общих и профессиональных компетенций, закрепление и совершенствование обучающимися приобретенных в процессе обучения профессиональных умений по получаемой специальности; приобретение опыта практической работы по специальности.

Прохождение производственной практики, реализуемой в рамках профессионального модуля ПМ.01. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития, предполагает выполнение работ по следующим разделам:

- Знакомство с дошкольным образовательным учреждением.
- Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста.
- Планирование образовательной работы в ДОУ.
- Организация и проведение режимных моментов направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья в группах раннего и старшего дошкольного возраста.
- Медико-биологические и социальные основы здоровья.
- Анализ собственной деятельности, обобщение результатов.

Основная часть.

ТЕМА1. Знакомство с дошкольным образовательным учреждением.

Дата	Ежедневное содержание работы в период практики
01.06.2022	1 Организация индивидуальной педагогической деятельности. 2 Экскурсия по ДОУ с целью знакомства, с условиями, созданными для физического развития и воспитания, укрепления здоровья детей. 3 Ознакомление с планом физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.
02.06.2022	4 Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: НОД в разных возрастных группах. 5 Самостоятельное проведение физическое развитие детей дошкольного возраста: НОД в разных возрастных группах.
03.03.2022	6 Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: физкультурные праздники в разных возрастных группах. 7 Самостоятельное проведение мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: физкультурные праздники в разных возрастных группах.
04.03.2022	8 Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: физкультурные досуги в разных возрастных группах. 9 Самостоятельное проведение мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: физкультурные досуги в разных возрастных группах.
05.03.2022	10 Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика в разных возрастных

	<p>группах.</p> <p>11 Самостоятельное проведение мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика в разных возрастных группах.</p>
09.03.2022	<p>12 Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: гимнастика пробуждения в разных возрастных группах.</p> <p>13 Самостоятельное проведение мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: гимнастика пробуждения в разных возрастных группах.</p>
10.03.2022	<p>14 Составление конспекта занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.</p> <p>15 Проведение занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.</p>
11.03.2022	<p>16 Работа с родителями по формированию у детей здорового образа жизни.</p> <p>17 Составление конспектов и моделирование режимных моментов в первую половину дня с детьми раннего возраста.</p>
14.03.2022	<p>18 Составление конспектов и моделирование режимных моментов во вторую половину дня с детьми раннего возраста.</p> <p>19 Подбор оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми раннего возраста.</p>
15.03.2022	<p>20 Проведение режимных моментов в первую половину дня с детьми раннего возраста.</p> <p>21 Проведение режимных моментов во вторую половину дня с детьми раннего возраста.</p> <p>22 Составление конспектов и моделирование режимных моментов в первую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста.</p>
16.03.2022	<p>23 Составление конспектов и моделирование режимных моментов во вторую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста.</p>

	24 Подбор оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми старшего дошкольного возраста.
3.06.2022	25 Проведение режимных моментов в первую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста. 26 Проведение режимных моментов во вторую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста.
4.06.2022	27 Составление конспекта и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста в первой половине дня.
05.06.2022	28 Составление конспекта и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста во второй половине дня.
08.06.2022	29 Составление конспекта и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста в первой половине дня.
23.03.2022	30 Составление конспекта и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста во второй половине дня.
24.03.2022	31 Диагностика уровня развития физической подготовленности детей разных возрастных групп.
25.03.2022	32 Проведение диагностики развития основных движений.
28.03.2022	33 Подбор материала по организации закаливающих процедур с детьми раннего возраста.

	34 Организация и проведение закаливающих процедур с детьми раннего возраста. 35 Подбор материала по организации закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста.
09.06.2022	36 Организация и проведение закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста. 37 Организация работы по предупреждению детского травматизма: проверка оборудования, материалов, инвентаря, сооружений на пригодность использования в работе с детьми. 38 Профилактика травматизма и особенности организации безопасной среды в условиях дошкольного образовательного учреждения.
10.06.2022	39 Разработка предложений по коррекции процесса физического воспитания в ДОУ 40 Подготовка отчетных документов по практике. Написание отчета.
13.06.2022	40 Подготовка отчетных документов по практике. Написание отчета.
14.06.2022	40 Подготовка отчетных документов по практике. Написание отчета.
15.06.2022	40 Подготовка отчетных документов по практике. Написание отчета.
16.06.2022	40 Подготовка отчетных документов по практике. Написание отчета.

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Селезянский детский сад «Теремок» функционирует с 1990 года.

Юридический адрес: 456564, Челябинская область, Еткульский район, с. Селезян, ул. Советская, д. 51.

Фактический адрес: 456564, Челябинская область, Еткульский район, с. Селезян, ул. Советская, д. 51.

Учредитель- администрация Еткульского муниципального района .

Место нахождения учредителя: 456560, Челябинская область, с. Еткуль, ул. Ленина, д. 34.

тел.: +7 (35145) 2-13-49

факс: +7 (35145) 2-13-43

Режим работы: 8.00-16.30, выходные дни – суббота и воскресенье

Сайт: <http://teremok-selesyan.saduk.ru>

Электронный адрес: selezanteremok@mail.ru

Заведующий МКДОУ «Селезянский детский сад «Теремок» Людмила Константиновна Шарамонова

МКДОУ «ДС Теремок» осуществляет образовательную деятельность в соответствии с лицензией № 13043 от 10.08.2016 (Приложение № 1.1 Серия 74 П01 № 0006124, Приложение № 2.1 Серия 74 П01 № 0007489).

В МКДОУ «Селезянском детском саду «Теремок» функционирует 6 возрастных групп для детей в возрасте от 2 до 7 лет, из них: 4 - общеобразовательные: 1 младшая с 2 до 3 лет, 2 младшая с 3 до 4 лет, средняя с 4 до 5 лет, старшая-подготовительная с 5 до 7 лет; 1 группа компенсирующей направленности для детей с нарушением речи: старшая с 5 до 6 лет, подготовительная с 6 до 7 лет. В структурном подразделении функционирует две возрастные группы для детей 2-3года, 3-4 года.

Реализуемый уровень образования: дошкольное образование.

- Форма обучения: очная.

- Нормативный срок обучения: 5 лет.

- Образование МКДОУ Селезянском детском саду «Теремок» осуществляется на русском языке.

- Дошкольное образование в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования с учетом федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

В ДОУ используются современные формы организации обучения:

- групповая, подгрупповая и индивидуальная форма занятий;
- на базе ДОУ работает консультационный пункт, логопункт, ПМПк;
- в детском саду организована кружковая работа.

Сведения об административном составе МБДОУ детский сад № 9:

Заведующий – 1 чел., методист – 1 чел., воспитатели - 16, учитель-логопед – 1 чел., педагог-психолог- 1 чел., муз.работник – 2, инструктор по физкультуре – 1 чел.

Здание, территория ДОУ соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, требованиям пожарной и электробезопасности, нормам охраны труда. Оборудование используется рационально, ведётся учёт материальных ценностей, приказом по учреждению назначены ответственные лица за сохранность имущества.

В группах создана комфортная, безопасная предметно-развивающая среда. Специализированные кабинеты, помещения оснащены в полном объеме.

Игры, игрушки, дидактический материал, издательская продукция соответствуют общим закономерностям развития ребёнка на каждом возрастном этапе. Имеется оборудование для организации всех видов детской деятельности.

Оборудование отвечает санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, требованиям безопасности.

В ДОУ реализуются современные образовательные программы и методики дошкольного образования, используются информационные технологии, создана комплексная система планирования образовательной деятельности с учетом направленности реализуемой образовательной программы, возрастных особенностей воспитанников, которая позволяет поддерживать качество подготовки воспитанников к школе на достаточно высоком уровне.

Знакомство с направлениями работы инструктора по физической культуре
Инструктор по физической культуре

Квалификация инструктора по физической культуре: вторая

Стаж работы: 7 лет

Характеристика деятельности инструктора по физической культуре:

Основными задачами работы инструктора по физической культуре: .

Диагностика физической подготовленности детей. Обработка данных. Распределение детей по уровню физ. Развития с учетом степени тяжести заболевания. Анализ физического развития ребенка в процессе коррекционно-развивающего обучения. .

Разработка индивидуальных программ по физ. Развитию. Консультация для родителей и воспитателей, включающие в себя методы и приемы коррекционно-развивающей работы с учетом компенсаторного уровня развития ребенка. .

Планирование и проведение НОД по физической культуре, утренней гимнастики. Корректировка индивидуальной работы. Проведение разных форм физ. воспитания. .

Этапная диагностика физической подготовленности. Анализ ее результатов. Составление плана работы на лето. Консультирование родителей по перспективе работы на лето.

Направление работы инструктора по физической культуре в детском саду «Белоснежка» — формирование здорового образа жизни ребенка.

Инструктор по физической культуре проводит с детьми физкультурные занятия согласно СанПиНу.

Анализ документации инструктора по физической культуре:

Нормативно — правовые документы.

Должностная инструкция инструктора по физической культуре.

Инструкция по охране труда в период проведения занятий.

Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре

Паспорт физкультурного зала .

Визитная карточка .

Положение о физкультурном зале .

Нормативы отведенного времени на разные части занятия по физической культуре .

Акт — разрешение на проведение занятий в физкультурном зале .

Акт испытаний спортивного оборудования

Планирование .

Годовой план работы инструктора по физической культуре.

План работы на месяц инструктора по физической культуре. .

Перспективные планы работы по всем возрастным группам. .

Календарное планирование по всем возрастным группам.

Рабочая документация .

Циклограмма работы .

Журнал диагностики детей .

Журнал индивидуальной работы с детьми .

Журнал по работе с родителями

Журнал по работе с педагогическим коллективом .

Журнал по работе с учителем-логопедом, педагогом-психологом .

Папка консультация для родителей и персонала .

Картотека имеющегося материала, литературы, инвентаря и оборудования .

Комплексы утренних гимнастик с учетом возрастных особенностей .

Памятка для инструктора по физической культуре и воспитателей:

- по соблюдению дозировки ходьбы и бега согласно возрасту
- примерные сроки возобновления занятий детьми после перенесенных заболеваний
- список детей со специальной группой здоровья • список детей с подготовительной группой здоровья
- сроки об освобождении от занятий физической культуры

ТЕМА 2. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста.

Конспекты проведения НОД на 1 неделю согласно годовому плану ДОУ для детей раннего возраста представлены в Приложении №1

Конспекты проведения НОД на 1 неделю согласно годовому плану ДООУ для детей старшего дошкольного возраста представлены в Приложении №2

Мною были проведены мероприятия, направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста: НОД в разных возрастных группах. Самоанализы данных мероприятий представлены в Приложении №3

Составленный конспект проведения физкультурного праздника для детей раннего возраста представлен в Приложении №4

Составленный конспект проведения физкультурного праздника для детей старшего дошкольного возраста представлен в Приложении №5

Мною были проведены мероприятия, направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста: Физкультурные праздники. Самоанализы данных мероприятий представлены в Приложении №6

Составленный конспект проведения физкультурного досуга для детей раннего возраста представлен в Приложении №7

Составленный конспект проведения физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста представлен в Приложении №8

Мною были проведены мероприятия, направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста: Физкультурные досуги в разных возрастных группах. Самоанализы данных мероприятий представлены в Приложении №9

Мною были составлены два комплекса утренней гимнастики для детей раннего возраста и два комплекса утренней гимнастики для детей старшего возраст данные комплекты представлены в Приложении №10

Мною были проведены мероприятия, направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика в разных возрастных группах. Самоанализы данных мероприятий представлены в Приложении №11

Мною были разработаны комплексы гимнастики пробуждения для детей раннего возраста и для детей старшего дошкольного возраста, данные комплексы представлены в Приложении №12

Мною были проведены мероприятия, направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста: гимнастика пробуждения в разных возрастных группах. Самоанализы данных мероприятий представлены в Приложении №13

ТЕМА 3. Формирование представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста

Составленный план занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста представлен в Приложении №14.

Мною было проведено занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Самоанализ данного занятия представлен в Приложении №15.

Составленный план работы с родителями по формированию у детей здорового образа жизни на один месяц, а также консультации и наглядный материал «Для вас, родители!» представлены в Приложении №16.

ТЕМА 4. Организация и проведение режимных моментов направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья в группах раннего и старшего дошкольного возраста.

Разработанные конспекты проведения различных режимных моментов в первую половину дня направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей раннего возраста представлены в Приложении №17.

Разработанные конспекты проведения различных режимных моментов во вторую половину дня направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей раннего возраста представлены в Приложении №18.

Составленная картотека оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми раннего возраста представлена в Приложении №19.

Мною был выполнен самоанализ проведенных режимов в первую половину дня детей раннего возраста. Данный самоанализ представлен в Приложении №20.

Мною был выполнен самоанализ проведенных режимов во вторую половину дня детей раннего возраста. Данный самоанализ представлен в Приложении №21.

Разработанные конспекты проведения различных режимных моментов в первую половину дня направленных на воспитание культурно-

гигиенических навыков и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста представлены в Приложении №22.

Разработанные конспекты проведения различных режимных моментов во вторую половину дня направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста представлены в Приложении №23.

Составленная картотека оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми старшего дошкольного возраста представлена в Приложении №24.

Мною был выполнен самоанализ проведенных режимов в первую половину дня детей старшего дошкольного возраста. Данный самоанализ представлен в Приложении №25.

Мною был выполнен самоанализ проведенных режимов во вторую половину дня детей старшего дошкольного возраста. Данный самоанализ представлен в Приложении №26.

ТЕМА 5. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков.

Составленные конспекты и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста в первой половине дня представлены в Приложении №27.

Составленные конспекты и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста во второй половине дня представлены в Приложении №28.

Составленные конспекты и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего дошкольного возраста в первой половине дня представлены в Приложении №29.

Составленные конспекты и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего дошкольного возраста во второй половине дня представлены в Приложении №30.

ТЕМА 6. Медико-биологические и социальные основы здоровья.

Мною была проведена диагностика уровня развития физической подготовленности у детей раннего возраста и у детей старшего дошкольного возраста. Данные диагностики представлены в Приложении №31.

Мною была проведена диагностика развития основных движений у детей раннего возраста и у детей старшего дошкольного возраста. Данные диагностики представлены в Приложении №32.

Мною был подобран материал по организации закаливающих процедур с детьми раннего возраста и составлена картотека, которая представлена в Приложении №33.

Мною были проведены закаливающие процедуры с детьми раннего возраста. Самоанализ данного мероприятия представлен в Приложении №34.

Мною был подобран материал по организации закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста и составлена картотека, которая представлена в Приложении №35.

Мною были проведены закаливающие процедуры с детьми старшего дошкольного возраста. Самоанализ данного мероприятия представлен в Приложении №36.

№ ТЕМА 7. Организация работы по предупреждению детского травматизма.

Организация работы по предупреждению детского травматизма: проверка оборудования, материалов, инвентаря, сооружений на пригодность использования в работе с детьми.

Рекомендации: перечислите нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря. Проведите осмотр и проверку надёжности установления и крепления спортивного инвентаря, спортивного оборудования, расположенного в спортивном зале и на участках ОУ, данные осмотра запишите в таблицу. Представлено в ПРИЛОЖЕНИИ №37

Консультация для педагогов ДОУ на тему «Профилактика травматизма и особенности организации безопасной среды в условиях дошкольного образовательного учреждения» представлена в Приложении № 38

ТЕМА 8. Анализ собственной деятельности, обобщение результатов.

В процессе прохождения практики я старалась эффективно организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Я ставила правильные цели, мотивировала деятельность воспитанников, организовывала и контролировала их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

Трудности возникали во время организации дисциплины дошкольников при проведении НОД и некоторых мероприятий. Решением стало привлечение наиболее активных детей к выполнению поручений на разных этапах мероприятия, смена видов деятельности.

Я приобрела огромный опыт общения и работы с детьми и полезные навыки и умения, необходимые в моей будущей профессиональной деятельности. Также полезное качество, которое я углубила за дни практики – это ответственность: за детей, за себя, за свою работу. Во время прохождения практики я обнаружила в себе личностные ресурсы, которые будут полезны в моей будущей профессиональной деятельности: стрессоустойчивость, помогающая в работе для повышения эффективности педагогической деятельности; коммуникативные способности, способность находить общий язык с коллегами и детьми.

Формирование своих профессиональных компетенции хочется направить на закрепление умений составлять конспекты занятий, умение учитывать индивидуальные особенности детей при организации образовательной работы.

ВЫВОДЫ

В процессе учебной практики ПМ.01. «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития» мной были успешно и в полном объеме выполнены все задания практики.

В процессе прохождения практики я старалась эффективно организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Я ставила правильные цели, мотивировала деятельность воспитанников, организовывала и контролировала их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

Трудности возникали во время организации дисциплины дошкольников при проведении НОД и некоторых мероприятий. Решением стало привлечение наиболее активных детей к выполнению поручений на разных этапах мероприятия, смена видов деятельности.

Я приобрела огромный опыт общения и работы с детьми и полезные навыки и умения, необходимые в моей будущей профессиональной деятельности. На практике я научилась держать себя в руках, и не срывать по пустякам на людях. Также полезное качество, которое я углубила за дни практики – это ответственность: за детей, за себя, за свою работу. Во время прохождения практики я обнаружила в себе личностные ресурсы, которые будут полезны в моей будущей профессиональной деятельности: стрессоустойчивость, помогающая в работе для повышения эффективности педагогической деятельности; коммуникативные способности, способность находить общий язык с коллегами и детьми.

Формирование своих профессиональных компетенции хочется направить на закрепление умений составлять конспекты занятий, умение учитывать индивидуальные особенности детей при организации образовательной работы.

Прохождение практики помогло мне изнутри увидеть суть моей профессии. Я смогла ощутить на себе все ее тонкости, а также увидела и

подводные камни. Практика поможет мне сделать правильный выбор при дальнейшем трудоустройстве.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Конспекты проведения НОД на 1 неделю согласно годовому плану ДОУ для детей раннего возраста.

КОНСПЕКТ №1

Цель: создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ формировать у воспитанников умение действовать совместно с воспитателем;
- ✓ продолжать учить ходить и бегать в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга, подлезать под воротца;
- ✓ закреплять умение ходить по гимнастической доске;
- ✓ упражнять в равновесии при ходьбе по нестандартному оборудованию.

Развивающие:

- ✓ развивать внимание, навыки ориентировки в пространстве;
- ✓ координацию и ритмичность движений, психофизические качества: быстроту, ловкость.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать интерес к занятию, желание заниматься физкультурой.
- ✓ вызывать радость и удовлетворение от совместных игровых действий;
- ✓ воспитывать смелость и уверенность при ходьбе по ограниченной поверхности.

Оборудование: гимнастическая доска, нестандартное оборудование (выпуклая дорожка и дорожка с пуговицами), воротца, игрушка мишка, домик.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, сегодня я вас приглашаю в гости к мишке.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

Мы с детишками сегодня

К мишке в гости все спешим,

Не случайно в путь - дорогу

Все собрались малыши.

Дружно вслед за мной шагайте,

Носик кверху поднимайте.

(обычная ходьба)

Зашагали наши ножки

Дружно, дружно по дорожке

К Мишкиной избушке

Прямо на опушке.

(темп быстрый)

Вот шагают наши ножки

По массажным дорожкам.

Топ-топ, топ-топ

Ножки шагают, силы прибавляют

(ходьба по дорожке с пуговицами)

Не спешите, дети, тише,

Поднимайте ноги выше.

Здесь кругом пенечки,

Корешки и кочки.

Тот, кто ноги поднимал,

Не споткнулся, не упал.

Пробежаться детям нужно,

Побежали все мы дружно.

Любим бегать от души.

Не толкайтесь, малыши.

Друженько бежит вперед

Вслед за мною мой народ.

(бег за воспитателем)

Пробежали, утомились,

Шагом в путь опять пустились.

Дружно, дружно вслед за мной шагайте,

Носик солнцу поднимайте.

(обычная ходьба)

Воспитатель: Вот мы с вами и в лесу. А чем же пахнет в лесу? *(дыхательная гимнастика)*

Мы с вами ходили, вдыхали свежий воздух и не заметили, как пришли на полянку.

II. ОРУ *(в кругу)*

1. И. П. - ноги узкой дорожкой, руки внизу. «Хлопки над головой» (4 раза)

Будем солнышко хвалить

И лучи его ловить.

Выше ручки поднимайте,

Все мне хлопать помогайте.

Ну скорее, не зевайте,

Хлопнув, солнышко поймайте.

2. И. П. - ноги широкой дорожкой, руки на поясе. *«Наклоны вперед»* 4
раза)

Ну-ка, маленький народ,

Наклонились все вперед.

Встали ровно, распрямились,

Снова дружно наклонились,

Распрямились, наклонились,

Все трудились - не ленились.

3. И. П. - лежа па спине, ноги вытянуты, руки на груди *«Поиграем с
солнышком»* (3 раза)

А теперь на спину ляжем, Солнышку живот покажем.

Чтобы нам не устать,

Будем ножками болтать. Поболтали, поболтали,

Ну нисколько не устали.

5 Прыжки

Любим прыгать и скакать

Настроенье поднимать

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ.

Воспитатель: Подойдите все поближе ко мне, и мы с вами все дружно пойдем дальше.

1. Мы все дальше в лес идем

2. И совсем не устаем,

3. Чтобы мишку нам найти,

4. Надо мостик перейти.

(ходьба по гимнастической доске)

Дальше нам не пройти,

Нам придется проползти

(подлезание под воротца)

Воспитатель: Вот мы и пришли к мишке. Да вот он и сам, притаился на пенечке у своего домика. А давайте вместе с мишкой поиграем, развеселим его.

Игра с движениями *«Мишка косолапый»*(2р.)

Цель: действовать согласно словам текста; имитировать движения медведя; обогащать двигательный опыт детей.

Воспитатель: Мишке очень понравилось с вами играть, ему стало очень весело. Я его посажу снова на пенечек, и он поиграет в эту игру со своими медвежатами.

III. Заключительная часть.

Свободная ходьба под музыку.

ВОСПИТАТЕЛЬ: У меня есть волшебная шишка, сейчас вы закроете глазки, я дотронусь шишкой до вас, и мы снова окажемся в детском саду. *(воспитатель дотрагивается до детей шишкой)* Молодцы, ребята,

хорошо мы с вами повеселились, поиграли. А чем же мы сегодня занимались (физкультурой? А для чего нам нужна физкультура? (чтобы быть сильными, здоровыми).

КОНСПЕКТ №2

Цель:

- укрепление физического и эмоционального здоровья детей,
- приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

Создать условия для развития умения прокатывать мяч в ворота; упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении.

Закреплять навыки в прыжках с продвижением вперед.

Вызвать у детей хороший эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём.

Оздоровительные:

- способствовать развитию основных качеств ловкости, быстроты реакции, выносливости;
- формировать мышечно-двигательные навыки кистей и пальцев рук, ног, положительные эмоции.

Воспитательные:

- развивать выразительность движений;
- воспитывать выдержку, дисциплинированность, доброжелательные отношения друг к другу, смелость и самостоятельность.

Оборудование:

массажные мячи, дуги, обручи, гимнастическая скамейка, мячи, массажные коврики, маски зверей к сказке «Колобок», печь нарисованная на ватмане, желтый воздушный шарик с нарисованной мордочкой "Колобок".

Ход занятия:

Дети свободно входят в зал.

Воспитатель: Здравствуйте ребята, сегодня у нас с вами не простое занятие, сегодня на занятии мы с вами отправимся в сказку. А сказка называется "Колобок". Но для этого нам необходимо построится в паровозик и отправиться в путь (построение в колонну по одному). Ну что ребята, все готовы? Тогда мы отправляемся в путь (ходьба за воспитателем по залу).

Построение в круг для выполнения ОРУ.

Воспитатель:

Жили – были дед и баба

На полянке у реки

И любили очень – очень

На сметане колобки.

Давайте покажем, как бабушка колобок пекла (раздаёт массажные мячики)

Общеразвивающие упражнения с массажными мячами:

1. "Лепим Колобок"

Имитация движений "лепка" (прокатывание мяча между ладошек).

2. "Где колобок?"

И. п. : стоя, ноги расставлены "узкой дорожкой", руки вдоль, в одной из них мячик.

"Где наш Колобок?" - Нету (прячем руки за спину)

"Где наш Колобок?" - Вот (вытягиваем ручки вперед, показывая мяч)

Повтор 5 раз.

3. "Катится Колобок"

И. п. : сидя на корточках.

Прокатывания мяча от одной ручки к другой.

Повтор 4 раза.

4. «Он остыть хотел немножко и улёгся на окошко» И. п. : лёжа на спине, упражнение «жуки» (взмахи ногами)

4-5 раз, отдохнули, повтор.

5. «Прыг-скок – прыгает колобок» (прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте).

Воспитатель: "Вышел он румян, пригож

И на солнышко похож. "

(руки вверх, потянуться (2 раза)

Воспитатель:

«Колобок – румяный бок

Укатился под мосток.

Захотел он убежать,

Надо нам его догнать.

Основное движение.

1. Катание мяча под дугу и подлезание под ворота

Воспитатель:

"Мы с мячиками поиграли, а настоящего колобка не встретили"
(Сложили мячи в корзину).

Воспитатель: Ребята, а давайте поищем Колобка, может он от нас спрятался? (ходьба враспынную по залу). В этот момент, воспитатель незаметно одевает маску зайца.

Воспитатель: «Посмотрите, зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Зайка, ты колобка не видел?

Как же нам его найти?

Давай с нами играть! Мы тоже умеем прыгать, как ты!»

2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

После проведения прыжков зайка прощается и уходит.

Воспитатель: «Идём мы с вами идём, а на встречу нам - волк. Заходит воспитатель в маске волка. Волчёр – зубами щёлк, ты колобка не встречал? Нет, я зайца ищу!»

Какой злой волк. Давайте уйдём от него. Пойдём с вами по дорожке непростой, по кочкам.

3. Ходьба приставным шагом вперёд по массажным коврикам.

Воспитатель: "Пойдёмте дальше, а на встречу нам - мишка. Может быть, он знает, где колобок? Мишка, ты не видел Колобка?"

Мишка (воспитатель в маске): нет не видел. Ребята а давайте поиграем, а потом вы пойдете дальше искать Колобка?

Подвижная игра «Догони».

«Мишка косолапый

Манит деток лапой,

Приглашает поиграть,

Ну, попробуй, нас догнать»

Дети убегают на гимнастическую скамейку.

Мишка прощается, уходит.

Заходит Лиса.

Воспитатель: "Шубы нет в лесу рыжей.

Зверя нет в лесу хитрей.

А может лисичка знает, где колобок?"

Лиса (воспитатель в маске): нет ребята я не знаю где Колобок. А давайте мы с вами поиграем и вы пойдете Колобка дальше искать?

Игра малой подвижности "Спрячемся"

Дети прячутся за гимнастическую скамейку. Лиса ищет детей и спрашивает: "Где же наши детки, куда спрятались?" Ходит по залу и заглядывает в другие места. Малыши с восторгом перелезают через скамейку.

Воспитатель: "Вот, нашлись наши детки, а лиса не могла вас найти, вы ловкие и умелые, так хорошо спрятались.

Лиса уходит.

Воспитатель: Ну что дети, пойдём дальше Колобка искать.

Возле леса на опушке

Живёт старик со своей старушкой.

К ним ребятки спешат

Колобка найти хотят! "

Дети идут и видят печь (появляется из-за шторы)

Бабушка (воспитатель в платочке):

«Здравствуйте, мои хорошие! Я как раз тесто замесила и колобок испекла! (открывает печь) Да, вот же он, колобок!»

Дыхательная гимнастика: «Ароматный колобок»

Воспитатель: "Спасибо, бабушка, мы так долго его искали! Ребята, давайте возьмем колобка в группу, и будем с ним играть! "

Ребята прощаются с бабушкой, воспитатель уводит детей в группу.

Конспекты проведения НОД на 1 неделю согласно годовому плану ДООУ для детей старшего дошкольного возраста.

Конспект НОД по образовательной области «Физическое развитие» на тему: «Путешествие в страну Смешариков» в старшей группе

Задачи:

Образовательные: продолжить обучение приемам работы с фитболами, через выполнение двигательных заданий; совершенствовать приобретенные двигательные навыки; упражнять в бросании мячей об пол и ловля двумя руками, закрепить навык передачи мяча без падения; учить сочетать выполнение физических упражнений с элементами ритмопластики, развивать координационные способности.

Оздоровительные: тренировать опорную функцию ног, мышц стопы и позвоночника, совершенствовать навыки правильной осанки в разных видах ходьбы с использованием коррекционных дорожек и фитболов; вызвать эмоционально-положительное отношение к непосредственно-образовательной деятельности, чувство радости и удовольствия от игры.

Воспитательные: развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях с фитболами; обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.

Коррекционные: способствовать развитию двигательных психомоторных навыков; совершенствовать моторику кистей и пальцев рук, общую моторику.

Материал: оформление среды развития спортивного зала «Страна Смешариков», малое бревно, фитболы по количеству детей, мячи по количеству детей, дуга, картинка – смешарик (Нюша, мыльные пузыри в подарок детям, музыкальное сопровождение.

Ход непосредственно-образовательной деятельности:

Разминка: Дети за воспитателем входят в зал, встают полукругом:

Доброе утро! Птицы запели. - Руки вверх.

Добрые люди встали с постели! - Руки вперед.

Прячется вся темнота по углам, - Закрывать глаза ладонями.

Солнце взошло и пошло по делам! - Ходьба на месте.

Воспитатель: Давайте тоже займемся делами! Вы согласны поиграть?

(ответы детей).

Встаньте в круг и давайте начинать!

Игра «Ты катись веселый шарик».

Малой подвижности, проводится в кругу 2 раза без изменений, 3 раз - с усложнением (с закрытыми глазами).

Ты катись веселый шарик,

Быстро, быстро по рукам.

У кого веселый шарик?

У меня! (отвечает тот ребенок, у кого остановился мячик).

Воспитатель показывает картинку с изображением Ньюши.

Воспитатель: Ребята, вы узнали кто это (ответы детей). Правильно это - Ньюша. Она приглашает нас в страну Смешариков - это страна, где все и всё круглое. Покажите, какими вы представляете жителей этой страны? (дети раздувают щеки, округляют руки, показывая шар). А жители этой страны грустные или веселые? Покажите! (дети улыбаются). Хотите попутешествовать? (ответы детей)

Эй, веселый народ, отправляемся в поход!

Вы за Ньюшей повторяйте и ничуть не отставайте!

Покатались в страну Смешариков!

I часть - вводная.

Дети идут друг за другом по залу:

По дорожке мы идем,

Солнышку привет пошлем! - обычная ходьба, ходьба на носочках с вытянутыми вверх руками

Вам придется проползти.

Чтобы дальше вам пройти, - проползти под дугой

Просто дальше мы идем - ходьба друг за другом
След в след мы сейчас пройдем. - ходьба друг за другом по дорожке со следами

Надо мостик перейти - ходьба по малому бревну
Чтобы на лужок пройти,
Побежали все быстрее! - легкий бег
А теперь скорей, скорей,
А ветерок вам поможет. - воспитатель дует на детей, изображая ветер
Ветерок стихает, ваши ножки идут все медленнее и медленнее. - дети постепенно переходят на ходьбу

Носиком сейчас вдохнем,
Выдыхаем воздух ртом. - упражнение на восстановление дыхания - повторить 3 раза

II часть – основная.

Воспитатель: Ребята вот мы и пришли в страну Смешариков.

Мячи - смешарики лежат,

В руки к вам они хотят.

Мячики вы все берите,

На полянку выходите

И своей умелостью

Нюшу удивите.

Дети останавливаются, берут фитболы, занимают места для выполнения общеразвивающих упражнений.

1. Комплекс ОРУ с фитболами «Веселые Смешарики» (все упражнений выполняются 6 раз).

1. «Совунья» - и. п. - сидя на фитболе, руки на бедрах.

1 - поворот головы в правую сторону; 2 - и. п.; 3- поворот головы в левую сторону; 4 - и. п. – 6 раз.

2. «Ежик думает» - и. п. - сидя на фитболе, руки на бедрах.

1 - поднимание плеч вверх; 2 - и. п. – 6 раз.

3. «Пин готовится к полету на самолете» - и. п. - сидя на фитболе, руки на поясе.

1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и. п. – 6 раз.

4. «Копатыч трудится в огороде» - и. п. – сидя на фитболе, руки на поясе, ноги широко расставлены.

1- наклоны к правой ноге; 2 - и. п. ; 3- наклоны к левой ноге; 4- и. п. – 6 раз.

5. «Лосяш» - и. п. – лежа на спине на полу, руки под головой, ноги на фитболе.

1 – поднять ноги вверх; 2 – и. п. – 6 раз.

6. «Бараш мечтает» - и. п. – лежа на спине на полу, руки под головой ноги согнуты в коленях на фитболе.

1 - наклон ног с фитболом вправо; 2 – и. п. ; 3 - наклон ног на фитболе влево; 4 – и. п. – 6 раз.

7. «Смешарики» - и. п. – сидя на фитболе, прыжки, ходьба сидя на фитболе – 2 подхода.

8. Упражнение на восстановление дыхания – и. п. – стоя, фитбол в руках.

1 – 2 – рисуем фитболом круг в правую сторону; 3 – 4 – рисуем фитболом круг в левую сторону – 2 раза.

Воспитатель: Мячи положите и на меня все посмотрите.

2. Игра - массаж «Ноженьки».

Мы ходили, мы скакали, - Поочередное поглаживание рук.

Наши ноженьки устали. - Поочередное поглаживание ног.

Сядем все мы, отдохнем - Сесть на пол, ноги согнуты в коленях

И массаж мы ног начнем. - Одновременное поглаживание ног пальцами рук.

По нашим ногам как граблями

Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно –

Это всем давно件нятно!

Воспитатель: Наши ножки отдохнули, и теперь опять Нюша приглашает нас поиграть. Дети выстраиваются для выполнения основных видов движений (все задания выполняют по 6 раз).

3. Основные движения.

1. Друг против друга становитесь

Будем мы с мячом играть.

Будем мяч ловить - бросать. - Ударять мячом об пол, стоя на месте и ловить двумя руками.

2. Друг другу его катать.

Будем дальше в мяч играть, - Сидя на полу, раздвинув ноги, прокатывать мяч.

3. Дальше будем с мячом играть,

Друг другу его бросать. - Стоя на расстоянии - передавать мяч одним ударом об пол.

Воспитатель: А сейчас фитболы берите,

И в кружок их положите.

Играть дальше будем мы –

А ты, Нюша, посмотри!

4. Подвижная игра «Будь внимательным».

Под музыкальную фонограмму дети бегут друг за другом по кругу, вокруг фитболов. По окончании музыки выполняют задания: сесть на фитбол лицом в круг; сесть на фитбол спиной в круг; фитбол между ног; фитбол в руках вверху.

По окончании игры дети выполняют упражнение на восстановление дыхания – и. п. – сидя на коленях, обнять руками фитбол, положить на фитбол голову и покачаться из стороны в сторону.

Воспитатель: Устало от игр Солнышко. Природа затихает. Не пора ли нам возвращаться? Попрощаемся со смешариками и Нюшей, отдохнем и в обратный путь (дети относят фитболы на место и встают в круг).

Мы играли, мы играли
И немножко все устали.
Полежим и отдохнем.
Глазки все закрываем,
Силу, бодрость набираем,
И усталость прогоняем. Отдыхаем:
Дети дут по кругу, останавливаются.
Ложатся на пол, закрывают глаза

5. Игра - релаксация «Воздушные шарики».

Воспитатель: Вы все - воздушные шарики, очень красивые, веселые. Вас надувают, и вы становитесь легкими и невесомыми. И ручки легкие и ножки легкие. Дует теплый и ласковый ветер, он немного обдувает каждый шарик (погладить каждого ребенка). Вам легко, спокойно. Но вот пришла пора возвращаться домой, улыбнитесь!

Дети встают с пола, берут друг друга за руки, становятся в круг.

III часть - заключительная.

Воспитатель: Ребята, Нюше очень понравилось, как вы играли с мячами - Смешариками и она передала для вас сюрприз. А что это отгадайте:

Легкие, воздушные,
Ветерку послушные.
Похожи на смешарик,
И на воздушный шарик! (ответы детей - мыльные пузыри)

Воспитатель: Легко, как мыльные пузыри возвращаемся в свою группу.

Дети за воспитателем, имитируя полет мыльных пузырей, уходят из зала, получая в подарок мыльные пузыри.

Тема занятия: «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: научить детей играть с мячом.

Задачи. Обучающие - научить детей ходить и бегать за воспитателем, упражнять в умении бегать на носочках, укрепить умение становиться в круг; научить бросать мяч вперед двумя руками из-за головы, ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно.

Развивающие - развить умение быстроты, координации движений, ловкости, умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные - воспитать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Ход занятия.

1 часть. Ребята, сейчас я вам прочитаю стишок, а вы послушайте и угадайте, о чём говорится в этом стихотворении?

«Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда умчался вскачь?
Жёлтый, красный, голубой
Не угнаться за тобой»

О чём же говорится в этом стихотворении?

Правильно, в этом стихотворении говорится про мяч.

Сегодня, ребята, мы с вами пойдём в гости к мячам. Мячи живут далеко-далеко. Дорога туда не близкая, длинная, долгая и трудная. Я вам помогу найти дорогу. Если вы хотите в гости к мячам, то вставайте за мной, и мы вместе пойдём в гости. Я пойду впереди, а вы идите за мной друг за другом. Вот так, идём красиво. Смотрим вперед, спина прямая, голову держим прямо, руками помогаем, ноги повыше поднимаем. Вот как красиво мы идём. Молодцы!

Чтобы не опоздать в гости, надо поторопиться. Побежали-побежали на носочках, руки сжали в кулак, смотрим вперёд. Молодцы!

Прибежали немного, а теперь опять пойдём, наши ножки идут красиво, а мы смотрим вперёд, ручками помогаем, ножки поднимаем повыше. Вот как мы идём. Снова побежали на носочках. Молодцы!

А сейчас идём красиво, вот так.

Ребята, смотрите, какой красивый домик стоит. В этом домике мячи живут. Ой, ребята, слышите, о чём они шепчутся? Заспорили они, кто из нас лучше, кто выше прыгает, дальше катит у кого одежда ярче? Ну-ка успокойтесь, мячи и выходите к нам (выношу корзину с мячами). А мы с детьми пришли поиграть с вами. Ребята, поиграем и посмотрим, кто из них самый ловкий. Чтобы мячи не убежали от нас, нужно взять их обеими руками с двух сторон, пальцы немного развести. Вот так (показ воспитателя). Берите по одному мячу (дети берут мячи). А теперь встали вокруг красивой поляны. Встаньте свободнее, чтобы никто друг другу не мешал.

2часть. Обще развивающие упражнения: вокруг поляны, с мячами любуясь своими мячами.

1. Ноги слегка расставить, мяч держать внизу, на счет 1-2 мяч поднять вверх, посмотреть на мяч, на счет 3-4 мяч опустили (повторить 3-4 раза).

2. «Покажите мне свои мячи». Мяч держим внизу, 1-2 - наклон, прогнувшись, 3-4 - мяч вытянули вперед, посмотреть на мяч (повторить 3раза).

3. «Покажите мячи друг другу». Мяч держим впереди на вытянутых руках, 1-2 - поворот вправо, 3-4 - поворот влево (повторить 4раза).

4. «Покатаем мяч». 1-4 - присесть, покатаь мяч перед собой 5-6 (повторить 4 раз).

5.Кручение с мячом в руках в правую и левую сторону (повторить 2 раза).

6.Прыгаем как мячики.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

А сейчас, ребята, мы с вами посмотрим, как наши мячики прыгать умеют. Будем бросать мяч вперёд двумя руками из-за головы. Идите ко мне.

Все встали в одну линию за верёвку. Мяч держим двумя руками с двух сторон, пальцы немного разведите. Вот так. Поднимите руки с мячом вверх, замахнулись и бросили. Побежали за своими мячами и возвращаемся обратно на место (Зрза). Вот так наши мячики хорошо прыгали, устали играть, а давайте мы положим их обратно в корзину (кладут мячи в корзину).

А этот мячик, который у меня в руках не устал, он самый весёлый, самый ловкий. С ним и поиграем. Встали вокруг красивой полянки. Встаньте свободнее, чтобы никто друг другу не мешал. А я встану на середину. Вот так мы с вами и поиграем. А я буду бросать мяч каждому из вас, а вы будете ловить и бросать его обратно. Толя, лови мяч двумя руками, молодец, а теперь бросай его обратно мне. Молодец, Толя! А теперь я бросаю мяч Маше. Молодец, Маша! А теперь бросай мяч мне обратно (так со всеми детьми, хвалю их). Молодцы! Пока мы с вами играли, наши мячики хорошо отдохнули, зашумели в корзинке, попрыгать хотят. Давайте, ребята, поиграем с ними (проводится игра «Догони мяч»). Посмотрим, как они прыгают (держу корзину с мячами). Ой, ребята, запрыгали, покатались наши мячи, догоните их и соберите в корзину (проводится 2 раза).

Наши мячи напрыгались, устали давайте положим их отдыхать в домик (кладу в домик), а мы с вами, чтобы не мешать им, тихо, на цыпочках, пойдём в группу.

Конспект

физкультурного занятия в старшей группе

«Школа юных космонавтов»

Цель:

- Развивать обще -физические качества: ловкость, силу, координацию. Привлекать детей к активным и разнообразным занятиям спортом.

Задачи: развивать быстроту реакции, оперативность мышления, умение

ориентироваться на слово при построении действий и выполнении упражнений.

Развивать эмоционально – волевые качества.

Поощрять чувства сопереживания и помощи товарищам.

Спортивный инвентарь и пособия:

- 3 гимнастических скамьи ,
- 2 наклонных доски с зацепами разной длины и ширины,
- 4 пролёта « шведской» стенки,
- 6 балансиров, +1-тренеру
- 8 степ-платформ,
- 9 деревянных кубов,
- доска-мостик или ребристая доска
- 5 матов,
- 2 металлические дуги,
- 3 маленьких пластмассовых кубика,
- 2 больших модуль-круга,
- волейбольный мяч и волейбольная сетка,
- 3 металлических вися.
- канат

В группу до занятия приносят письмо-приглашение в школу юных космонавтов « Дорогие ребята , приглашаем вас в школу подготовки юных космонавтов! Вам предстоит пройти интересные и трудные испытания. Каждый из вас получит диплом юного космонавта и будет зачислен в команду. Если вы согласны, то мы ждём Вас 18 апреля на испытательной площадке. До встречи» После непродолжительной беседы дети переодевшись идут в спорт.зал .

Вводная часть. 12мин

Под музыку дети маршем входят в зал.

Построение.

«Ребята, вам представилась возможность побывать на станции подготовки космонавтов. Сегодня у нас большая приемная комиссия, которая выберет самого лучшего будущего космонавта. Каким он должен быть?

Конечно же, сильным, здоровым и уравновешенным, спокойным, умным, внимательным, ловким и конечно, хорошим товарищем. Так как, в открытом космосе только команда сможет прийти на помощь..»

Строевые упр. Расчёт на 1-2-3

Перестроение в три шеренги.

Бег с заданием: « змейкой»

Подвижная игра « Звезды- планеты».

Описание игры: По сигналу - « Звезды», дети становятся парами – ноги и руки в стороны. По сигналу - « Планета», дети выстраиваются в круг

« тройками», « четвёрками», «девочки-мальчики»

Ходьба с заданием для рук.

« Хлопок» - выставить большой палец вперед (окей), тоже самое другой рукой.

Ходьба с заданием для рук - « моталочка». Соединить пальцы рук указательные с большими противоположной руки и постоянно держась двумя пальцами , два других выполняют перехват и т.д

В этот момент помощники выставляют 3- скамейки.

Комплекс ОРУ на скамейке:

1. **И.п.:** сед на скамейке, руки на колени.

Встать на ноги, руки вверх, ладонями внутрь – 6-8 раз

1. **И.п.:** то же.

Поворот вправо руки в стороны, поворот влево – руки в сторону- 4 раза

1. **И.п.:** стоя за скамейкой.

на раз - шаг правой ногой на скамейку;

на два - левую ногу подставить;

на три – шаг назад на пол правой ногой;

на четыре – и.п. -8раз

4. **И.п.:** стоя на скамейке боком, руки за головой.

На раз – полуприсед потянуться правой ногой к полу;

На два – и.п.

Повторить 4 раза

Тоже левой ногой.

5 **И.п.:** стоя боком к скамейке правая нога на скамейке руки за головой

На раз- наклон к левой ноге ,руки к носку

На два- и.п

Тоже к другой ноге -по 4 раза

6. **И.п.:** стоя за скамейкой, правая нога вперед – глубокий выпад, руки

на

скамейке.

1 - 16 смена ног прыжком.

7. **И.п.:** лежа на спине за скамейкой, ноги под скамейкой (упражнение

на

пресс)

На раз - сед, руки на скамейку;

На два - и.п. - 6-8раз

. Упражнение в движении. Бег, скамейка между ног.

9. Ходьба по скамейке на коленях, руки за головой

10. Продвижение по скамейке в положении сидя.

11. Прыжки через скамейку с опорой на руки.

12. Бег через скамейки.

Основная часть занятия 20мин

Инструктор:

« С разминкой вы справились, предлагаю перейти к следующим испытаниям».

Полоса препятствия

1. . Ползти по полу, держась за канат, отталкиваясь ногами.(сила рук)

2. Поднимаясь на одну ступеньку скатиться с горки.(ловкость)

3. Поднимаясь по наклонной доске, обратно спуститься по шведской стенке приставным шагом. (согласованные движения рук и ног, сила)

4. Пройти по мостику высотой 1 м (равновесие, волевые качества)

5. Ходьба по степам с препятствиями, пролазить под дуги в приседе.(ловкость , преодоление препятствий)

6. Упражнение на равновесие. Ходьба по перевернутым балансирам « кочкам». (Координация)

Инструктор:

« Объявляем перерыв в испытаниях. Спортивная игра в волейбол

« ***Метеоритный дождь***» Дети играют по правилам через сетку.

Инструктор:

«Остались ещё сложные и не пройденные испытания». (Все следующие задания выполняются 2мя подгруппами. Одна с воспитателем , другая с инструктором.)

Первое испытание. . Упражнение « **Центрифуга**». (модули)
(**координация, смелость**) Ребёнок садится внутрь модульного колеса, а преподаватель катит его вперёд и назад 7-8м

Второе испытание « Выход в открытый космос». Дети пролазят под ногами друзей, которые делают им массаж спины. (Релакс, тактильные ощущения)

Третье задание на балансирах « **Проверка вестибулярного аппарата**». (**координация, ловкость**) **8упражнений**

Четвертое упражнение на висах « **Тренировка в невесомости**».(сила)

Подтягивание из положения « лёжа на полу» по 4-5раз х3подхода

Третья часть. Заключительная.» Блиц-игра»

Инструктор.

«Со всеми заданиями мы справились. И пока наша комиссия подводит итоги и выбирает самых достойных в космонавты мы проведем упражнение на релаксацию (с использованием « Плазмы»). Дети ложатся на пол и смотрят на растекающиеся по потолку цветные круги ,то интенсивно фиолетовые то нежно розовые, то ярко синие или слегка оранжевые и т.д.

На фоне спокойной музыки звучит **голос:**

Голос: « Безоблачным ясным вечером небо над нашей головой усыпано тысячами звезд. Они нам кажутся маленькими сверкающими точками, потому что находятся далеко от земли. На самом деле звезды очень большие.

Космос всегда интересовал человека. Ведь это так важно – знать, если ли жизнь где-нибудь еще. Если воздух на других планетах. Нам все интересно».

« Вы ждите нас, звезды: когда подрастем,
Мы к вам прилетим и расскажем о том...
О том, как прекрасна планета Земля.
Какие на ней города и поля,
Какие цвета и деревья растут,
Какие в лесах ее птицы поют.
Еще мы о детстве расскажем своим,
О Родине нашей, в которой живем.
Так, ждите нас, звезды:
Когда подрастем,
Расскажем мы вам обо всем, обо всем».

Построение

Объявляем имена и награждаем всех детей дипломами будущих космонавтов.

Инструктор:

« Если очень постараться
Если очень захотеть
Можно на небо подняться и на звезды улететь.
И, всерьез, и, понарошку,
Познакомиться с Луной,
Погулять по ней немножко и вернуться
Вновь домой»

С. Баруздин

Самоанализы конспектов НОД

Самоанализ №1

Я провела занятие по физической культуре в группе раннего возраста с 1,5 до 2-х лет «К Мишке в гости».

Моей целью являлось создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений. Достижению цели способствовали следующие **задачи**:

Образовательные:

- ✓ формировать у воспитанников умение действовать совместно с воспитателем;
- ✓ продолжать учить ходить и бегать в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга, подлезать под воротца;
- ✓ закреплять умение ходить по гимнастической доске;
- ✓ упражнять в равновесии при ходьбе по нестандартному оборудованию.

Развивающие:

- ✓ развивать внимание, навыки ориентировки в пространстве;
- ✓ координацию и ритмичность движений, психофизические качества: быстроту, ловкость.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать интерес к занятию, желание заниматься физкультурой.
- ✓ вызывать радость и удовлетворение от совместных игровых действий;
- ✓ воспитывать смелость и уверенность при ходьбе по ограниченной поверхности.

Мной была проведена предварительная работа: Знакомство с детьми.

Соблюдены все санитарно - гигиенические требования: группа проветрена, произведена влажная уборка.

Одежда и обувь моя и детей соответствовали спортивной.

С целью выполнения поставленных задач использовались такие **методические приемы**, как:

- проведение занятия в игровой форме;
- выразительное выполнение двигательных действий;
- метод поощрительного словесного стимулирования и мотивации.

Дети старались выполнять все задания качественно. Высокая эмоциональная нагрузка прослеживалась на протяжении всего занятия, что важно для оздоровления детей.

По итогам проведенного занятия можно сказать, что поставленная цель достигнута, задачи выполнены.

Самоанализ №2

Занятия по физическому развитию в группе раннего возраста "В гости к колобку"

Цель:

- укрепление физического и эмоционального здоровья детей,
- приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

Создать условия для развития умения прокатывать мяч в ворота; упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении.

Закреплять навыки в прыжках с продвижением вперед.

Вызвать у детей хороший эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём.

Оздоровительные:

-способствовать развитию основных качеств ловкости, быстроты реакции, выносливости;

-формировать мышечно-двигательные навыки кистей и пальцев рук, ног, положительные эмоции.

Воспитательные:

-развивать выразительность движений;

-воспитывать выдержку, дисциплинированность, доброжелательные отношения друг к другу, смелость и самостоятельность.

Перед началом занятия соблюдены все санитарно гигиенические требования: спортивный зал проветрен, проведена влажная уборка.

Одежда и обувь воспитателя и детей соответствовали спортивной.

Подготовлен спортивный инвентарь и необходимые атрибуты для выполнения физических упражнений.

С целью выполнения поставленных задач использовались такие методические приемы, как:

-использование фольклора для привлечения детского внимания и заинтересованности;

-проведение занятия в игровой форме;

-выразительное выполнение двигательных действий;

-метод поощрительного словесного стимулирования и мотивации.

Для поддержания у детей интереса к двигательной деятельности использовалась игровая ситуация по сказке "Колобок".

Было соблюдено соотношение длительности водной, основной и заключительной частей занятия. Вводная часть занятия (3 мин.) состояла из пальчиковой гимнастики с использованием с мячами суджок "Печем колобок", ходьбы и бега с выполнением заданий и ввода детей в игровую ситуацию с помощью стихотворного текста.

Основная часть занятия (10 мин.) ОРУ были подобраны для всех групп мышц и выполнялись с мячом. Основные движения направлены на повторение и закрепление ранее пройденного материала по овладению детьми такими двигательными навыками и умениями как прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба по ограниченной поверхности, ползание и подлезание под дуги. Соответственно подобраны такие игры средней и высокой подвижности, как "Скачет зайка", "Волк идет по мостику", "В гости к мише". В подвижной игре "Лиса" двигательная активность детей была достаточно высокой. Дети усвоили содержание и правила игры.

В заключительную часть (2 мин.) занятия включена игра малой подвижности "Найди где спрятано", которая предусматривала развитие эмоциональной выразительности и воспитание доброжелательных отношений друг к другу и формирование ориентировки в пространстве.

Далее проведена дыхательная гимнастика "Ароматный колобок", что позволяет снизить возбуждение дошкольников и их двигательную активность.

Степень активности детей на занятии была достаточно высокой. Все упражнения знакомы детям, в целом владеют движениями. На протяжении всего занятия поддерживался интерес детей к предполагаемой деятельности. Смена видов деятельности соответствовала заранее спланированному плану. Удалось сохранить темп НОД, дети не перегружались и не переутомлялись.

Данное занятие представляет собой комплекс оздоровительных, коррекционных и профилактических упражнений. Оно также предусматривает физическое развитие дошкольников и их творческое самовыражение в игре.

При организации занятия использовались здоровьесберегающие технологии:

подвижные игры, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, личностно-ориентированный подход.

Содержание занятия составлено и построено соответственно дидактическим принципам:

- от простого – к сложному;
- каждый ребенок – это индивидуум;
- не навреди

НОД по физическому развитию интегрирует с областями: познавательное развитие и социально коммуникативное развитие.

Самоанализ №3

Конспект непосредственно-образовательной деятельности был проведен с детьми старшей группы. Форма проведения непосредственно-образовательной деятельности – сюжетно-игровая деятельность.

Санитарно-гигиенические условия организации непосредственно-образовательной деятельности соответствуют требованиям Сан Пин: помещение было заранее проветрено, освещение достаточное, использовалось все пространство физкультурного зала, травмоопасные материалы в ходе непосредственно-образовательной деятельности не использовались, техника безопасности соблюдалась, была учтена общая моторная плотность занятия. Дети были одеты в облегченную спортивную одежду.

В ходе реализации непосредственно-образовательной деятельности были реализованы следующие задачи:

Образовательные: продолжить обучение приемам работы с фитболами, через выполнение двигательных заданий; совершенствовать приобретенные двигательные навыки; упражнять в бросании мячей об пол и ловля двумя руками, закрепить навык передачи мяча без падения; учить сочетать выполнение физических упражнений с элементами ритмопластики, развивать координационные способности.

Оздоровительные: тренировать опорную функцию ног, мышц стопы и позвоночника, совершенствовать навыки правильной осанки в разных видах ходьбы с использованием коррекционных дорожек и фитболов; вызвать эмоционально-положительное отношение к НОД, чувство радости и удовольствия от игры.

Воспитательные: развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях с фитболами; обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.

Коррекционные: способствовать развитию двигательных психомоторных навыков; совершенствовать моторику кистей и пальцев рук, общую моторику.

Непосредственно-образовательная деятельность состояла из следующих частей: разминка, вводная часть (ходьба на носочках с вытянутыми вверх руками, проползание под дугой, ходьба друг за другом, ходьба друг за другом «змейкой», ходьба по малому бревну, легкий бег – 50 с., обычная ходьба, восстановление дыхания, основная часть (комплекс ОРУ с фитболами «Веселые Смешарики», игра – массаж «Ноженьки», основные виды движений, подвижная игра «Будь внимательным», игра – релаксация «Воздушные шарики», и заключительная часть. Время непосредственно-образовательной деятельности составило 25 - 30 минут.

Перед вводной частью непосредственно-образовательной деятельности была проведена разминка для того чтобы настроить детей на предстоящую деятельность, была создана игровая мотивация (появляется картинка с изображением Нюши и Нюша приглашает ребят в путешествие в страну Смешариков).

В вводной части непосредственно-образовательной деятельности детям были предложены для выполнения различные виды ходьбы, бег, без пауз и остановок, что значительно повысило плотность занятия. Цель данных упражнений подготовить организм к нагрузке.

В основной части занятия дети выполняли комплекс общеразвивающих упражнений с фитболами под названием «Веселые Смешарики», изображая Смешариков. После чего детям была дана возможность отдохнуть. Для этого была использована игра – массаж «Ноженьки».

Основные виды движений проходили в виде игры с мячами.

Подвижная игра «Будь внимательным» была направлена на развитие у детей ориентировки в движении и в пространстве, а также для развития ловкости, быстроты реакции, внимания и координации движений. После

окончания игры детьми было выполнено упражнение на восстановление дыхания.

Завершила основную часть непосредственно-образовательной деятельности игра – релаксация «Воздушные шарики», которая была направлена на снятие мышечного напряжения, сконцентрирование внимания и снятие возбуждения у детей.

В заключительной части непосредственно-образовательной деятельности был подведен итог и осуществлен сюрпризный момент («Ребята, Ньюше очень понравилось, как вы играли с мячами - Смешариками и она передала для вас сюрприз. А что это отгадайте:»). Также был организован игровой момент для ухода детей в группу («Легко, как мыльные пузыри возвращаемся в свою группу»)

На протяжении всей непосредственно-образовательной деятельности использование разнообразных видов ходьбы и бега и других перемещений чередовались друг с другом. Распределение физической нагрузки на детский организм и ее дозирование учитывались на протяжении всей непосредственно-образовательной деятельности.

В ходе непосредственно-образовательной деятельности я обращала внимание на технику выполнения движений детьми. Дети старались выполнять все задания качественно.

Используемые различные виды деятельности и приемы, позволили выдержать тематику непосредственно-образовательной на протяжении всего времени.

Психологическая атмосфера непосредственно-образовательной деятельности была достаточно позитивной. Все участники процесса были заинтересованы и доброжелательно настроены.

По итогам проведенной непосредственно-образовательной деятельности можно сказать, что поставленная цель достигнута, задачи выполнены.

Самоанализ №4

Тема: «Мой весёлый звонкий мяч».

Цель:

- научить детей играть с мячом

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация», «Музыка», «Познание».

Задачи:

1. Обучающие:

- научить детей ходить и бегать за воспитателем, упражнять в умении бегать на носочках, укрепить умение становиться в круг; научить бросать мяч вперед двумя руками из-за головы, ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно

2. Развивающие:

- развить умение быстроты, координации движений, ловкости, умение ориентироваться в пространстве.

3. Воспитательные:

- воспитать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Предварительная работа: разучивание упражнений на мяче - фитболе.

Методы и приёмы:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры) ;

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) ;

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;

3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;

Структура непосредственно-образовательной деятельности.

Непосредственно-образовательная деятельность (далее по тексту НОД) является очередной по плану. Проводилась с группой детей старшего дошкольного возраста 5 - 6 лет.

Непосредственно образовательная деятельность состояла из трех взаимосвязанных между собой частей, в ходе которых дети поэтапно выполняли различные двигательные действия. Данная структура вполне оправдана, так как каждая часть непосредственно-образовательной деятельности направлена на решение определенных задач и предлагает выбор методов и приемов.

Вводная часть – 5 минут, организация детей, мотивация к предстоящей деятельности. На организационном этапе НОД был применен проблемно-ситуационный метод. Детям было предложено помочь мышке и отправиться на поиски её домика. Выполнение упражнений групповым методом – выполнение упражнения для профилактики нарушения зрения; диафрагмального дыхания; в движении – выполнение упражнений для укрепления стопы, равновесия.

Основная часть НОД – 15 минут, представляла собой специально организованную и самостоятельную деятельность детей, направленную на решение поставленных задач.

В основную часть НОД включены общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление осанки, на подготовку организма к выполнению основных видов движения.

Во время проведения НОД использовались следующие дидактические методы: наглядные, словесные, практические.

Наглядные методы способствовали формированию представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развитию сенсорных способностей.

Словесные методы способствовали более глубокому осмыслению детьми поставленных задач, осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях.

Практические методы обеспечивали проверку двигательных действий ребенка, правильности их восприятия, моторных ощущений.

Методы включают в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач. Приемы (пояснения, указания, показ, команды, игровой прием, художественное слово, поощрение, помощь ребенку, анализ, вводная беседа) направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка.

Данные методы и приемы в процессе реализации программного содержания использовались в совокупности, различных комбинациях друг с другом, были эффективны и целесообразны.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. Театрализованная игра способствовала решению задач закрепления умения начинать и заканчивать движение по сигналу; развитию умения ориентироваться в зале, соблюдать правила безопасного поведения во время НОД; воспитанию дружеских взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

Заключительная часть образовательной деятельности, 5 минут – подведение результата образовательной ситуации, рефлексия. Итог НОД подвела с использованием морального поощрения, (похвала, одобрение), вручения медалей.

Разработка и проведение НОД осуществлялись при соблюдении дидактических принципов: доступности, наглядности, последовательности, комплексности. НОД была построена с учетом возрастных возможностей и особенностей детей. Все этапы НОД были взаимосвязаны и взаимообусловлены, подчинены заданной цели.

Непосредственно-образовательная деятельность строилась с учетом принципа интеграции образовательных областей; основывалась на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей. НОД носила личностно-ориентированный характер, построена с учетом принципов развивающего обучения (поддерживание и развитие в детях потенциальных возможностей, направленных на развитие двигательных умений и навыков) и интеграции образовательных областей («Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация», «Музыка», «Познание»), предусматривала решение программных образовательных и воспитательных задач.

Мною осуществлялся контроль за соблюдением правил безопасности и страховка детей, оказывалась помощь при затруднении. Дети во время проведения НОД были раскрепощены, активно включались в деятельность, проявляли искреннее желание оказать помощь.

Особое внимание уделяла своей речевой культуре, логичности и образности речи. Во время проведения НОД речь была выразительной, эмоциональной, тон был спокойным, доброжелательным.

Во время проведения НОД активно использовала здоровьесберегающие технологии.

Задачи, поставленные при планировании НОД, выполнены; структура НОД соблюдена.

Согласно требованиям, СанПиН, НОД проводилась с детьми старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет) в заранее проветренном, хорошо

освещенном помещении, в присутствии медсестры. Длительность НОД составила 25 минут.

Самоанализ №5

Физкультурное занятие было проведено с детьми общеразвивающей группы, дети седьмого года жизни. В группе 12 человек.

- Цель занятия : Развивать обще -физические качества: ловкость, силу, координацию. Привлекать детей к активным и разнообразным занятиям спортом.

Программное содержание занятия соответствует возрасту и развитию детей подготовительной группы программы дошкольного образования «*От рождения до школы*» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Цели и задачи занятия соответствуют содержанию, сформулированы с учетом образовательных областей.

Санитарно-гигиенические условия организации занятия соответствуют требованиям СанПин: помещение было заранее проветрено, освещение достаточное, использовалось все пространство физкультурного зала, травмоопасные материалы в ходе занятия не использовались, техника безопасности соблюдалась, была учтена общая моторная плотность занятия. Дети были одеты в облегченную спортивную одежду, удобную обувь.

Занятие состояло из трех частей: вводная, основная и заключительная. Длительность занятия – 35 минут. При планировании занятия были учтены возрастные и индивидуальные особенности детей. Время занятия распределено рационально, было продумано использование на занятии музыки и необходимого физкультурного оборудования.

Тема: «*Школа юного космонавта*».

Задачи: развивать быстроту реакции, оперативность мышления, умение

ориентироваться на слово при построении действий и выполнении упражнений.

Развивать эмоционально – волевые качества.

Поощрять чувства сопереживания и помощи товарищам.

Спортивный инвентарь и пособия:

- 3 гимнастических скамьи ,
- 2 наклонных доски с зацепами разной длины и ширины,
- 4 пролёта « шведской» стенки,
- 6 балансиров,+1-тренеру
- 8 степ-платформ,
- 9 деревянных кубов,
- доска-мостик или ребристая доска
- 5 матов,
- 2 металлические дуги,
- 3 маленьких пластмассовых кубика,
- 2 больших модуль-круга,
- волейбольный мяч и волейбольная сетка,
- 3 металлических вися.
- канат

Структура физкультурного занятия.

Организованная образовательная деятельность проводилась с группой детей старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет.

Занятие состояло из трех взаимосвязанных между собой частей, в ходе которых дети поэтапно выполняли различные действия. Данная структура вполне оправдана, так как каждая часть направлена на решение определенных задач и предлагает выбор методов и приемов.

Вводная часть - организация детей, мотивация к предстоящей деятельности. На организационном этапе занятия был применен сюрпризный момент. Детям было предложено отправиться в путешествие в «Школу юного космонавта».

В первой (*вводной*) части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят: ходьба (*корректирующая, с высоким подниманием колен, змейкой, бег колонне по 1*). Бег дается в среднем темпе, чтобы не перевозбудить детей. Обычно бег и прыжки чередуются с ходьбой. Упражнения вводной части выполняют все дети одновременно. В завершение вводной части дети распреляются по врассыпную. На общую и специальную подготовку отводится 4-8 минут.

Во второй (*основной*) части занятия решаются следующие задачи: повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств. ОРУ я, провела с использованием гимнастических палок. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой воздействует абсолютно на все группы мышц. Кроме того, использование гимнастической палки способствует развитию координации. После выполнения ОРУ использовала дыхательную гимнастику.

Совершенствование детьми основных видов движений на занятии проходило индивидуальным и поточным способом, целью которых было развитие и укрепление мышц ног, укрепление мышцы спины, развитие координации движения, профилактика и коррекция нарушения осанки. Для достижения поставленных целей было использовано спортивное оборудование: гимнастическая скамья, мешочки с песком, мячи.

Подвижная игра «*Не оставайся на земле*» была использована с целью развития у детей ориентировки в движении и в пространстве, а так же для развития ловкости, быстроты реакции, внимания, находчивости, координации движений. После игры использовала дыхательную гимнастику. На основную часть отводится 20-25 минут.

В заключительной части занятия для снятия мышечной напряженности, под классическую музыку, использовала релаксационное упражнение с мячами (*ёжик*).

Так же в заключительной части занятия использовала прием в виде «*Блиц- игры*». Детям было предложено с помощью сигнальных карточек показать приобретенные знания.

В работе использовала вопросы, ИКТ, физкультурный инвентарь - всё это способствовало эффективности занятия : двигательной и познавательной деятельности детей.

Материал для занятия был подобран на доступном для детей уровне, соответствовал их психологическим особенностям и был рационален для решения поставленных целей и задач. Дети были активны, внимательны, чувствовали себя комфортно. Все это подтверждают результаты деятельности.

Все элементы занятия логически между собой объединены общей темой. Данная структура занятия вполне оправдана. Так как каждая часть занятия направлена на решение определённых педагогических задач и предлагает выбор адекватных методов и приёмов. Содержание занятия соответствовало поставленным задачам.

Деятельность на занятии характеризуется как совместная, так индивидуальная.

В процессе ОД применяла следующие методы и приёмы:

1. Словесный (*вопросы к детям, уточнение, поощрение, худ. слово*).
2. Наглядно-демонстрационный
3. Практический (выполнение действия с предметами по заданию, (*палки, мячи, мешочки*)).
4. Игровой
5. Методы контроля (анализ выполненных заданий, был выполнен в виде похвалы; оценены результаты деятельности с помощью словесной похвалы и критики)

Методы включают в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач. Приемы (пояснения, указания, показ, команды, игровой прием, художественное слово, поощрение, помощь ребенку, анализ) направлены на оптимизацию индивидуального развития каждого ребенка.

Я считаю, что выбранная мной форма организации организованной образовательной деятельности детей была достаточно эффективной, динамичной. Старалась соблюдать нормы педагогической этики и такта. Считаю, что поставленные в ходе занятия задачи были выполнены!

Конспект проведения физкультурного праздника для детей раннего возраста.

Тема занятия: «В гости к мишке Топтыжке».

Тип занятия в ДОУ: Физкультурный праздник

Технология занятия в ДОУ: здоровьесберегающая.

Цель занятия в ДОУ: Формирование привычки к здоровому образу жизни через занятия физической культурой.

Задачи:

1.Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- развивать мышечную силу и координационные способности; снятие эмоционального напряжения.

2.Образовательные:

- в форме подвижных игр и игровых упражнений закрепить основные виды движений: бег врассыпную, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ходьбу и бег «змейкой», ходьбу по ограниченной площади опоры;
- развивать у детей физические качества (быстроту, ловкость), умение реагировать на сигнал, внимание, память.

3.Воспитательные:

- с помощью физических упражнений и подвижных игр способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в своих силах;
- воспитывать дружелюбие, организованность.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья детей, повышение интереса к занятиям физической культурой;
- закрепление основных видов движений, развитие физических качеств;
- воспитание личностных качеств.

Контингент учащихся: воспитанники второй младшей группы № 1 «Малинка».

Оборудование и методы: игрушки (медвежонок, зайчик, белка), конверт, обручи по количеству детей, 2 дуги, 2 длинные веревки, угощение (печенье).

План занятия:

1. Вводная часть – 3-4 минуты.
2. Основная часть – 15 минут.
3. Заключительная часть – 1-2 минуты.

Ход развлечения.

Вводная часть.

Дети проходят на спортивную площадку и строятся полукругом.

Ведущий: Ребята, я сегодня получила письмо. Хотите узнать, от кого?
(*Ответы детей*).

- Тогда отгадайте загадку:

«Он – хозяин леса строгий,
Любит спать зимой в берлоге.

И всю зиму напролёт

Лапу сладкую сосёт,

А ещё, он любит мёд!» (*Ответы детей*).

Ведущий: Написал мне мишка Топтыжка, что заболел он очень, грустно, плохо ему одному. Никто не поможет, никто не развеселит. А где живет медведь? (*Ответы детей*).

Ведущий: Страшно мне идти одной, а мишку жалко. Может вы, ребята, пойдете со мной, Топтыжку навестить. Но дорога к мише не простая, нужно сделать разминку.

Построение в колонну по одному.

Ведущий: А теперь в путь. Чтоб в лесу не потеряться, пойдём друг за другом.

(Ходьба в колонне по одному, ходьба змейкой.)

- А теперь быстро побежали, чтобы не замерзнуть.

(Бег в колонне по одному.)

- Осторожно, дети, посмотрите, сколько здесь ветер веток наломал.

Нужно наклониться под веточкой и проползти.

(Ползание под препятствием на четвереньках.)

- Впереди болото, с кочки на кочку прыгать начнём, так и до тропинки дойдем.

(Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.)

- Ой, ребята, какая тропинка узкая, нужно аккуратно по ней пройти.

(Ходьба между двух прямых линий, руки в стороны.)

Основная часть.

Ведущий: Вот пришли мы на полянку. Может здесь медведь живёт, посмотрите вокруг. Слышите, кто-то скачет, сквозь ёлочки пробирается. Кто же это?

«Комочек пуха, длинное ухо,

Прыгает ловко, любит морковку» *(Ответы детей).*

Появляется зайка (игрушка).

Заяц *(дрожащим голосом):* Кто вы?

(Дети отвечают, что идут в гости к мишке Топтыжке).

Ведущий: А ты зайка, почему дрожишь?

Заяц: Я всегда в своём лесу, боюсь рыжую лису.

Ведущий: Не бойся, зайка, наши ребята научат тебя от лисы прятаться.

Подвижная игра «Лиса и зайцы».

Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («домики») по количеству детей. Каждый ребёнок («зайчик») стоит в своём «домике». В стороне, за ёлочкой, находится «лиса». По сигналу воспитателя дети – «зайцы» выбегают на полянку, прыгают, резвятся. По сигналу воспитателя: «Лиса – идет!» - «зайцы» убегают и прячутся в свои «домики» - обручи. «Лиса» пытается их догнать.

Заяц: Ой, спасибо, побегу, буду от лисы прятаться. А медвежонку привет передавайте.

Ведущий: А мы тоже пойдем дальше Топтыжку искать. Становитесь друг за другом, и идем дальше.

(Ходьба в колонне по одному, ползание под препятствиями на четвереньках, ходьба между двух прямых линий, прыжки из обруча в обруч.)

Ведущий: Молодцы! Никто не потерялся?

«Кто по веткам скок да скок

Быстро, ловко скачет,

Рыжий маленький зверёк

В дупло орешки тащит» *(Ответы детей).*

Появляется белка (игрушка)

Белка: Что вы, дети здесь шумите?

(Дети отвечают, что идут в гости к мишке Топтыжке).

Белка: Я вам покажу, где мишка живёт, только давайте сначала поиграем.

Подвижная игра «Собери орешки для белки».

Описание: На полу разбросаны орешки. По сигналу, дети начинают собирать орешки и класть их в корзину.

Белка: Хорошо играли. Между ёлочками идите, иголочками не уколитесь, там, в ельнике и живет медвежонок. Привет от меня передавайте.

(Ходьба друг за другом «змейкой»)

Ведущий: Ну, вот, и пришли, впереди поляна, здесь и живет наш друг – медвежонок Топтыжка.

Топтыжка, ты где? Давайте позовём его, ребята.

Мишка: Что за шум в моём лесу? Кто мешает мне уснуть?

Ведущий: Не сердись, мишенька. Мы пришли тебя повеселить, не хотим, чтобы ты болел.

Топтыжка: Тогда поиграйте со мной.

Подвижная игра «У медведя во бору».

Описание: Роль медведя выполняет воспитатель с медвежонком. На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит,
И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из детей. Игра повторяется несколько раз.

Заключительная часть.

Топтыжка: Как здорово мы с вами поиграли! Я теперь здоровым стал, бодрым и весёлым. За это я, вас угощу вкусным печеньем.

(Топтыжка раздает детям угощение).

Ведущий: Ребята, уже вечер и нам пора в детский сад. Давайте попрощаемся с Топтыжкой. Пойдемте обратно в детский сад на носочках, очень осторожно, чтобы никого не потревожить.

Ходьба по залу в колонне по одному, уход детей с площадки.

Формы контроля и оценки результатов занятия: оперативный, индивидуальный, групповой.

Конспект проведения физкультурного праздника для детей старшего дошкольного возраста.

Конспект физкультурного досуга

"Путешествие по континентам"

Цель: Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры.

Задачи:

1. Стимулировать желание детей заниматься двигательной деятельностью.
2. Развивать у детей основные физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений в игровой форме.
3. Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену основных видов деятельности
4. Расширять кругозор детей
5. Формировать положительные взаимоотношения между детьми, умение работать в команде, помогать друг другу.
6. Создавать условия для развития положительного эмоционального состояния.

Атрибуты: Мальчик нарисованный (*очки, шляпа, штаны, рубаха, сапожки нарисованные*)

магнитная доска, магниты, 2 кольца броска, яйца киндр сюрприз 12 штук, ложки 2 штуки, 2 мешка, 2 набивных мешочка, призы.

Проектор, ноутбук, колонки, мышка.

Стулья расставлены как в салоне самолета.

На магнитной доске мальчик из картона нарисован которому надо вернуть вещи

с 5 континентов, где он путешествуя забыл.

вещи на магниты к доске прикрепляем за выполненное задание
(ковбойская шляпа, очки, штаны, рубаху, сапоги)

Звучит сигнал на посадку.

Пассажиры авиакомпании "Глобус" приглашаются на посадку
на рейс 384 следующего по маршруту **" Путешествие по
континентам"**

Выходит стюардесса: Здравствуйте Дамы и Господа
командир корабля и экипаж от моего имени Светлана Александровна
рады приветствовать на борту самолета, выполняющего рейс по
маршруту

"путешествие по континентам".

Мы сделаем все возможное, что бы ваш полет был комфортным.

Я желаю вам приятного полета и хорошего самочувствия.

В целях безопасности нашего полета и хорошего самочувствия
прошу слушать мои инструкции.

Вчера из **путешествия** вернулся мальчик-растеряшка Антошка и на
разных **континентах**

забыл свои вещи. Нам надо помочь Антошке вернуть ему свои
любимые вещи.

Наш самолет взлетает. И следует по маршруту Осинники-Америка

Расслабьтесь, займите удобное положение.

Давайте найдем свое сердце, приложим обе руки к груди и
прислушаемся как оно стучит.

тук, тук, тук.

А теперь представим, что у вас в груди вместо сердца, кусочек
ласкового солнца.

яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам.

Его столько, что не вмещается в нас.

Давайте пошлем друг другу немного света и тепла своего сердца (*руки
вынести вперед*).

Вас приветствует Америка.

Когда-то по американским равнинам скакали табуны диких лошадей и их ловили ловко набрасывая веревочную петлю, сейчас вы тоже попробуете

так как Антошка забросил свою шляпу вместо петли на лошадь
(кольцеброс)

Одна команда правое крыло самолета, другая команда левое крыло самолета

Дети соревнуются

За выполненное задание возвращаем шляпу.

Звучит сигнал на посадку

Стюардесса: Прошу на посадку. Наш самолет отправляется в полет.

Следующая остановка Африка.

Знаете ребята в Африке живут такие птицы-страусы которые закапывают свои яйца в песок.

В одной из ямок Антошка забыл свои очки.

Страусы их отдадут если мы перенесем яйца из одной лунки в другую.

Не касаясь яйца с помощью ложки.

Переносим яйца.

Одна команда правое крыло самолета, другая левое крыло самолета.

Возвращаем очки

Звучит сигнал на посадку

Стюардесса: Прошу на посадку.

Наш самолет летит в Австралию

Только здесь водятся удивительные сумчатые животные коала, кенгуру.

Здесь Антошка забыл штаны, которые ему остались от деда, в сумке у кенгуру.

Поможем ему найти.

Бег в мешках.

Одна команда правое крыло, другая команда левое крыло.
возвращаем штаны
Звучит сигнал на посадку.
Прошу на посадку наш самолет продолжает свое **путешествие**
следующая посадка в Азии где Антошка забыл рубаху, которую ему
сшила мама.

В Азии люди переносят тяжести на голове.
Это же предстоит сделать и вам.
Так как Антошкину рубаху отдадут если мы перенесем груз
Бег с мешочком на голове.
Одна команда правое крыло, другая команда левое крыло
Возвращаем рубаху
Звучит сигнал на посадку
Прошу занять посадочные места
Самолет летит в Европу
Европейцы любят танцевать, и в одном из танцев наш Антошка забыл
сапожки

Чтобы их возвратить танцем надо их порадовать.
Танец.
Возвращаем сапожки
Звучит сигнал на посадку
Прошу в самолет наш полет продолжается
мы летим домой.
В город Осинники в детский сад № 8
Благодарим вас за выбор нашей авиакомпании
Антошка благодарен вам за то что вы вернули ему любимые вещи и
дарит вам подарок.
Спасибо за время проведенное вместе
Вам понравилось **путешествие**?
До встречи на борту самолета.

Самоанализы физкультурных праздников, проведенных в группе раннего возраста и в группе старшего дошкольного возраста.

Самоанализ №1

«В гости к мишке Топтыжке».

Развлечение проводилось во второй младшей группе № 1 «Вишенка», присутствовало 12 детей. Длительность – 20 минут. Дети и взрослые были в спортивной форме, мероприятие проходило на спортивной площадке, выполнялись гигиенические требования.

В целом запланированное мероприятие прошло по плану, в соответствии со сценарием. В ходе проведения мероприятия были выполнены поставленные задачи.

Были созданы условия для укрепления здоровья детей, развития их физических качеств на основе овладения физической культурой.

В форме подвижных игр и игровых упражнений закреплялись основные виды движений: бег врассыпную, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ходьбу и бег «змейкой», ходьбу по ограниченной площади опоры.

Физические упражнения и подвижные игры способствовали проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в своих силах, воспитанию дружелюбия, организованности, умения реагировать на сигнал.

Развлечение прошло весело, все дети были активны, всем была предоставлена возможность раскрыть свои спортивные способности, что способствовало снятию эмоционального напряжения и повышению интереса детей к занятиям физической культурой.

Развлечение включало организационный момент (письмо от мишки Топтыжки), разминку, игровые упражнения, подвижные игры («Лиса и зайцы», «Собери орешки для белки», «У медведя во бору»). Герои-игрушки заяц, белка и медведь сопровождали детей в ходе развлечения.

Дети во время мероприятия вели себя дисциплинированно, были внимательны, активны. Прослеживался интерес к выполнению игровых упражнений.

За время мероприятия переутомления детей замечено не было, таким образом, нагрузка и дозировка подобраны верно. Интерес детей прослеживался на протяжении всего развлечения. Мероприятие прошло по плану, без отклонений. Цели выполнены.

Выводы: подвижные игры являются основным видом деятельности дошкольников, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – это естественная потребность ребёнка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить спортивные мероприятия, занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи. Играя, даже самые робкие дети вовлекаются в общее дело, лучше усваивают технику выполнения движений, упражнений. Игровой метод позволяет детям легко перестроиться и забыть об усталости, повысить эмоциональный фон и, незаметно для обучающихся, продолжить выполнение поставленных задач.

Самоанализ №2

При проведении **физкультурного праздника** были поставлены следующие задачи:

1. Стимулировать желание детей заниматься двигательной деятельностью
2. Развивать у детей основные физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений в игровой форме.
3. Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену основных видов деятельности
4. Расширять кругозор детей
5. Формировать положительные взаимоотношения между **детьми**, умение работать в команде, помогать друг другу.
6. Создавать условия для развития положительного эмоционального состояния.

Физкультурный досуг проводился в подготовительной к школе группе в количестве 12 человек

Конспект **физкультурного досуга** соответствует программным требованиям данного **возраста**.

По содержанию **физкультурный досуг познавательный**, закрепляющий знакомый **детьми материал**, с использованием сюжета, музыкального сопровождения и элементов психогимнастики и релаксации.

Внешний вид у детей соответствует деятельности.

У меня согласно сюжету тоже.

Сопровождая детей весь период организованной деятельности, обращала внимание на технику выполнения оказывала помощь тем кто затруднялся. Эмоциональный настрой был высокий.

Дети были заинтересованы и выполняли все задания с удовольствием.

Приятный сюрприз порадовал детей.

Конспект проведения физкультурного досуга для детей раннего возраста.

«Путешествие на планету Здоровья»

Ход занятия.

Организационный момент.

Звучит музыка, дети входят в зал, построение в шеренгу.

Инструктор: Доброе утро, ребята. Мне очень приятно видеть ваши светлые лица и добрые глаза. Я предлагаю начать наше общение с доброжелательной улыбки. Подарите свою улыбку соседу слева, затем справа, улыбнитесь мне, нашим гостям, а я улыбнусь вам.

Сегодня наше занятие будет необычным. Мы с Вами совершим увлекательное путешествие на планету **Здоровья**, побывав на которой мы сможем раскрыть секрет здоровья нашим гостям.

А как вы, понимаете, что, значит, быть **здоровым**?

Ответы детей: никогда не болеть, быть всегда сильными, ловкими.

Инструктор: а, что необходимо делать, чтобы быть всегда **здоровыми**?

Ответы детей: закаляться, делать по утрам зарядку, правильно питаться, следить за осанкой и всегда быть в хорошем настроении.

Вводная часть.

Инструктор: А отправимся мы с вами в путешествие на планету **Здоровья** на ракете хорошего настроения. Прилетев на планету **Здоровья** мы будем путешествовать по разным станциям, где мы с вами будем выполнять разные задания. Ну, что отправляемся в путь?

Дети. Да

Игра *«Ракета хорошего настроения»*

Дети встают в круг.

Инструктор. К запуску ракеты хорошего настроения приготовьтесь!

Дети выставляют большой палец.

Дети. Есть приготовиться!

Инструктор. Надеть скафандры!

Дети имитируют движения при надевании шлема.

Дети. Есть надеть скафандры!

Инструктор. Пристегнуть ремни!

Дети хлопают в ладоши.

Дети. Есть пристегнуть ремни!

Инструктор. Включить контакт!

Дети соединяют указательные пальцы.

Дети. Есть включить контакт!

Инструктор. Ключ на старт!

Дети поднимают правую руку вверх.

Дети. Есть ключ на старт!

Инструктор. Включить мотор!

Дети делают вращательные движения руками на уровне груди.

Дети. Есть включить мотор!

Инструктор. Начать отсчет времени! *(Вместе с детьми.) 5,4,3,2,1!*

Пуск! Ура!

Дети хлопают в ладоши.

Инструктор. Полетели.

Дети бегут по кругу, изображая полет на ракете *(Руки в стороны)*.

Инструктор. Остановились, приземлились *(Дети останавливаются и приседают)*.

Дыхательное упражнение: *«Дышим тихо, спокойно, плавно»*

И. п. стоя, глаза закрыты. Сделать медленный вдох через нос, пауза, затем плавный выдох через нос. Повторить 5 раз.

Инструктор.

Вот мы и попали на **планету Здоровья**.

Погуляем по **планете и посмотрим**, сколько здесь всего интересного.

Ходьба по залу:

- обычная ходьба с фиксацией углов на поворотах, положение рук свободное

- ходьба на носках, пятках (*руки за голову*)

- змейкой между предметами (*кегли*)

- прыжки на двух ногах

- в колонну по 1 (*через центр зала*)

- ходьба в обратную сторону по сигналу

- «*Лисичка*» - семенящий шаг, руки на поясе

- «*Приставной шаг*» – боком, руки на поясе (*правое плечо вперед, левое плечо вперед*)

- «*Гуси*» - в приседе руки на коленях

- «*Черепаха*»- на коленях, руки за спину.

- «*Спортсмен*» - спортивная ходьба

Бег по залу.

- бег по кругу

- бег с ускорением и с замедлением

(*руки балансируют свободно*)

- «*Лошадка*» - с выведением прямых ног вперед, руки на поясе, спина

прямая

- «*Обезьянка*» - с захлестом голени, руки на поясе, пятки касаются

ягодиц

- боковой галоп (*лицом в круг*)- руки на поясе

- бег на подскоках (*с высоким подниманием рук и ног*)

Переход на обычную ходьбу. Построение в круг.

Выполнение упражнения на восстановление дыхания «*Послушай*»

1. «*Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим*».

Стоя, ноги врозь, левая рука вдоль туловища, правая прижата к груди в области сердца. Расслабиться, закрыть глаза и выполнить глубокий вдох – выдох. (*Послушать биение сердца*)

2. «*Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим*».

Стоя, опустить руки вниз. Сделать быстрый вдох, притягивая руки до уровня груди ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустить руки ладонями вниз, выполняя форсированный выдох.

Основная часть.

Инструктор: Ребята, путешествуя по планете **Здоровья**, мы попали на станцию «*Разминка*». Посмотрите, какие интересные мячи, они непростые, а помогают детям сохранять правильную осанку. Возьмите по мячу и займите свои места.

Дети берут мячи, проходят круг друг за другом.

Инструктор: Начнем зарядку для правильной осанки.

Ритмический танец на мячах «*Часики*»

Упражнения выполняется, сидя на фитболе.

И. п. – сед на мяче

Проигрыш

1-8- дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх

1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз

Первый куплет

1-4-руки вперед

1-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками

1-4 – руки вверх

5-8 – четыре хлопка над головой

1-4- руки в стороны

5-8- четыре хлопка по мячу

1-4-четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево, руки на пояс

5-6- два хлопка перед собой

7-8- соединяя ноги «*гармошкой*», руки вниз

Проигрыш

Повторить упражнения I проигрыша

Второй куплет

1-4- руки за голову - держать

5-8- четыре шага на месте с высоким подниманием бедра

1-4- руки к плечам - держать

5-8- четыре шага на месте с высоким подниманием бедра

1-4- руки на пояс- держать

5-8- четыре шага на месте, разводя ноги врозь с высоким подниманием бедра

Повторить упражнения первого куплета

Проигрыш

Повторить упражнения I проигрыша

Третий куплет

1-2- наклон вперед прогнувшись, руки в стороны

3-4- выпрямиться, руки на пояс

5- поворот туловища направо

6- и. п., руки на пояс

7-8- повторить счет 5-6 в другую сторону

1-2- наклон вправо

3-4-выпрямиться

5-8- повторить упражнение I счет 5-8

1-2- наклон влево

3-4- выпрямиться

5-8- повторить упражнение I счет 5-8

Повторить упражнение первого куплета, IV счет 1-6

7-8- руки вперед - наружу ладонями кверху

Игровой самомассаж, сидя на мячах: «Хорошее настроение»

Инструктор: Дети, разотрём ладошки, согреем их немножко (*потереть ладони одну о другую*)

И тёплыми ладошками, умоемся как кошки (*ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз*)

Грабельки сгребают все плохие мысли (*пальцами провести от середины лба к вискам*)

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро (*пальцами легко постукивать по щекам*)

А теперь я возьму, и плечики разотру (*помассировать плечи*)

И кругами и кругами, грудь массирую руками (*каждый делает массаж себе*)

А потом, а потом будет весело кругом!

(После выполнения всех упражнений на мячах, дети с мячами идут по кругу, кладут их на место и строятся в одну шеренгу)

Инструктор. Молодцы, ребята. А мы продолжаем наше **путешествие по планете Здоровья.**

Направо, в обход по залу шагом марш. Ходьба в колонне по одному.

- ходьба приставным шагом в колонне по одному

- ходьба в приседе

- ходьба обычная

Инструктор. Стоп, остановились. Мы прибыли на новую станцию, посмотрите, как светло, красиво вокруг.

Дети выполняют упражнения игрового стретчинга:

Инструктор. Какие дети у нас молодцы. Как настроение?

А мы продолжаем **путешествие по планете Здоровья.**

Теперь я предлагаю всем вам друг за другом встать и упражнения дальше выполнять.

Инструктор: Нам на пути повстречалось новое препятствие. Только выполнив задания, мы сможем отправиться дальше.

Выполнение заданий:

- По узкому мосту пройдем (ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове приставным шагом, руки в стороны);

- Трудный переход нас ждет (*лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой; пролет*)

- А сейчас по бревнышку проползем (*подтягивание по скамье, хват сбоку*)

Инструктор: Молодцы, дети, со всеми препятствиями, которые встретились у вас на пути, вы справились на отлично. Вот и еще одна станция, на которой мы с вами поиграем в подвижную игру.

Дети:

Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Подвижная игра с мячом- фитболом «Играй, играй, мяч не теряй!»

Дети располагаются по залу.

Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры.

Заключительная часть.

Инструктор: Ребята, наше путешествие по планете **Здоровья** подходит к концу. Я предлагаю вам отдохнуть и восстановить силы.

Дети выполняют движения по тексту.

Хватит спинушку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежим?

Мы на это поглядим!

Лежат ровно пяточки.

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А красивая какая!

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сожмите,

Их повыше поднимите.

Все присели, потянулись,

Потянулись, улыбнулись!

Вот пора нам и вставать,

Бодрый день наш продолжать!

Дети садятся в круг (*анализ и самоанализ занятия*)

Инструктор. Вот и закончилось наше увлекательное **путешествие по планете Здоровья**. Как настроение? Давайте, каждый из вас нарисует, какое настроение стало у вас после того, как вы побывали на **планете Здоровья**.

(*Дети рисуют смайлики*)

Инструктор. Вот и замечательно. Мы с вами получили массу положительных эмоций от **путешествия**. Как вы думаете, удалось нам раскрыть **секрет здоровья**? Похвалите своего друга, за правильность выполнения упражнений.

Так в чём же заключается **секрет здоровья**?

Дети:

...Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Здоров и весел он всегда, не унывает никогда.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживете вы сто лет - вот в чем кроется секрет!

Инструктор. Спасибо, ребята, вы молодцы. **Занятие закончено**, до свидания!

Дети под музыку выходят с зала.

Конспект проведения физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста.

Цель: сохранять и укреплять здоровье детей; формировать потребность в здоровом образе жизни; закреплять у детей любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
2. Укреплять мышцы ног, позвоночника и системы дыхательных путей.

Образовательные:

1. Закрепить навыки ходьбы друг за другом, положив руки на плечи соседа, бег с высоким подниманием колен и широким шагом, быстро перестраиваться из колонны в круг и обратно, держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамье
2. Упражняться прыжки на двух ногах с мячом в руках.
3. Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;
4. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.
5. Развивать умение выполнять парные и коллективные действия.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, эмоциональной отзывчивости и бережное отношение к своему здоровью.

Время: 25 мин.

Место проведения: физкультурный зал.

Материалы. *Картинки: с изображениями животных, деревенские избы, солнца. Телефон, гимнастические скамейки, резиновые мячи, полумаска «волка», обручи. Мультимедийная техника, презентация «Деревня»*

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими областями:

«Социализация» - обыгрывание сюжета.

«Коммуникация» - игровое общение в игровых ситуациях.

«Музыка» - выполнение упражнений под музыку.

«Художественная литература» - четверостишия к играм.

«**Безопасность**» - беседы о правилах поведения во время подвижных игр.
«**Познание**» - беседа о жизни в деревне.

Ход занятия:

I. Организационный момент:

Педагог: Здравствуйте дети.

Дети: Здравствуйте.

Педагог: дети, а на каком языке мы с вами еще можем поздороваться?

Дети: на татарском! Исямесез!

Педагог: Дети, а когда мы с вами здороваемся мы, что друг другу желаем?

Дети: мы желаем друг другу здоровья.

Педагог: Дети, а вы хотите быть здоровыми?

Дети: Да.

Педагог: Дети скажите мне что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Педагог: Отвечаем по порядку.

Дети: Ответы детей.

Педагог: Молодцы!!! Правильно.

Вводная имитация.

(Звучит музыка №1)

- Ребята, давайте найдем своё сердечко, прижмем обе руки к груди и прислушаемся, как оно стучит тук-тук-тук. А теперь представьте, что у вас вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам и ногам. Его столько много, что оно уже не вмещается в нас. Давайте пошлем его друг другу, и всем вокруг. (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

(Вдруг звонит телефон)

Педагог: Ребята, это звонят жители деревни, они просят нас о помощи, чтобы мы помогли им по хозяйству. Ведь на дворе осень. А осенью в деревне много разных дел. Вот они и не успевают. Ребята, поможем жителям деревни?

Дети: Да.

Они заранее нам благодарны и приготовили для нас подарок. Подарок не простой, а клад здоровья. А хотите узнать, что это за клад?

Дети: Да.

Педагог: Перед нами дорога дальняя и не простая. У нас на пути будут, встречается узкие тропинки, кочки и даже стога сена. Все это нам нужно преодолеть. Вы готовы?

Дети: Да.

Педагог: Тогда, в добрый путь! Повернулись друг за другом, шагом марш!

(Звучит музыка №2 Презентация «Деревня»)

II. Основная часть:

Игра «Тропинка»

(в колонне по одному дети идут друг за другом, выполняя следующие задания за ранее изученные):

Педагог: Ребята узкая тропинка перед нами. Как пойдём по ней?

«Тропинка» - дети идут, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом.

Педагог: а вот и большая копна на пути. Возьмемся за руки и обойдем ее.

«Копна» -(все дети берутся за руки, образуя круг и идут друг за другом.

направляются к центру круга. Затем расходятся и снова идут друг за другом.)

Педагог: Ой, ребята большие кочки впереди, давайте их обойдем.

«Кочки» - (положив руки на голову, идут на носочках.)

Педагог: а теперь снова прямая дорожка побежим по ней.

(Бег широким и мелким шагом, в чередовании с обычной ходьбой 2 раза)

(Музыка замедляется, смена декорации (солнце сменяется луной))

Педагог: Ребята, мы с вами долго уже идем, устали. Посмотрите на небе уже появилась луна. На смену дня пришло какое время суток?

Дети: Ночь.

Педагог: Ночь застала нас с вами около деревни. Давайте попросимся на ночлег в один из домов на окраине деревни.

Педагог: (Стучат в дверь одного дома).

Голос за сценой: Входите.

(Дети ложатся на пол свободно. «засыпают».

Звучит спокойная музыка (№3)

(Смена музыки. «Звуки домашних птиц»)

Общеразвивающие упражнения(ОУ)

1.

Педагог: Ребята, раннее утро. В избе еще тихо, все спят и во сне потягиваются.

(Дети выполняют, ранее изученные упражнения: из положения лежа на спине выпрямляют ноги и руки)

2.

Педагог: В печке потрескивают дрова.

(Дети выполняют, ранее изученное упражнения: Исходное положение, сгибание и разгибание ног в коленях и рук в локтях.)

3.

Педагог: Варится каша и потихоньку попыхивает в кастрюле.

(Дети выполняют, ранее изученное упражнения: Из положения, лежа на спине положить одну руку на живот, другую на грудь. Сделать глубокий вдох втянуть живот, на выдохе произнести (ных-ных-ных))

4.

Педагог: На печке спит хозяйский кот и поворачивается с боку на бок.

(Дети выполняют, ранее изученное упражнения:

Из положения, лежа на боку перевернуться на другой бок.)

5.

Педагог: Вот кошка почувствовала запах вкусной каши, проснулась и стала потягиваться.

(Дети выполняют из ранее изученного упражнения: Из положения, стоя на четвереньках выпрямить ноги, опираясь на носочки, прогнуть спину.

6.

Педагог: Просыпаемся и мы с вами. Первым делом что сделаем?

Дети: Умыться.

(Дети выполняют из ранее изученного упражнения: Присесть, набрать «пригоршни воды» поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», (3 раза).

7.

Педагог: Ребята отдохнули, а теперь пора и за работу. Вы не забыли, за чем мы с вами сюда пришли?

Дети: Нет. Мы пришли сюда что бы помочь жителям деревни по хозяйству. Педагог: Много в деревне дел, а какие дела в деревне осенью?

Дети:

Сейчас мы с вами разделимся на 2 две команды. Что бы со всеми делами справится нам ведь с вами еще домой возвращаться.

(дети перестраиваются в 2 колонны)

Основные виды движений (ОВД)

1. Педагог: Ребята сначала мы с вами воды для животных принесем. Но будьте внимательны, пройти нужно по узкому мостику, зачерпнуть воды и вернуться обратно что бы не расплескать воду.

(Дети выполняют ходьбу по шнуру руки, в стороны имитируя движения «несем воду на коромысле»)

2. Педагог: Что будем делать дальше? Может быть дрова в дровяник у берем?

Дети: Да.

(Дети, перенося не большие гимнастические полочки с одной стороны в другую)

3. Педагог: Ребята, а еще и капуста в огороде. Уберем? Но так как капуста уже срезана ее нужно только, перенести, из огорода в овощехранилище. Встаем на вытянутые руки что бы удобно было перекидывать капусту друг другу.

(Дети построены в две колонны. Перекидывают мячи друг другу)

4. Ребята посмотрите еще и мешки с картошкой на поле остались нужно их перекидать во двор.

(Дети собирают мешочки с песком в корзинки)

Педагог: Молодцы! Хорошо работали. Все дела переделали, а клад здоровья видимо жители деревни забыли оставить. Давайте сначала не много отдохнем, а потом посмотрим, что делать где клад искать? В волшебный сон хотите поиграть.

Дети. Да.

Педагог: Тогда ложитесь и закрывайте глазки.

III. Заключительная часть:

Релаксация «Волшебный сон»

Проводится под спокойную музыку №4 3-5 минут.

(Дети ложатся на пол.)

Педагог:

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена

И расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются

Все чудесно расслабляются.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем

Их повыше поднимаем.

Потянутся, улыбнутся,

Всем открыть глаза,

Проснуться!

(Дети встают, садятся в позу лотоса делают глубокий вдох.)

(В это время пока у детей закрыты глаза педагог ставит корзину с фруктами на середину зала)

Педагог: Ой, ребята, что это такое? Как вы думаете?

Дети: Корзина, а на ней что-то написано.

Педагог: Да правильно это корзина, а написано на ней «клад здоровья» от жителей деревни, они очень рано ушли работать в поле, и передали нам эту корзину. Давайте ее откроем и посмотрим, что это за клад здоровья?

(Открываем корзину в ней лежат фрукты)

Педагог: Дети, скажите, почему жители деревни решили, что фрукты — это клад здоровья.

Дети: Потому что, в них есть витамины и они, полезные для здоровья.

Педагог: Да ребята здоровье это самое главное для человека если человек здоров, то и все у него будет хорошо.

Педагог: Ребята мы свами просьбу жителей деревни выполнили пора, и домой возвращаться. А клад здоровья с собой заберем, и фрукты дома съедим, ведь жители деревни нам его в благодарность за помощь оставили. Вам понравилось наше путешествие?

Дети: Очень!

Педагог: Друг за другом повернулись и в путь.

(Дети идут по залу друг за другом)

Педагог: Дети, вот мы с вами и вернулись, из путешествия вам понравилось.

Дети: Да!

Педагог: И мне тоже понравилось с вами путешествовать. Молодцы

Самоанализы физкультурных досугов

Самоанализ №1

Физкультурный досуг «Путешествие на планету Здоровья», проведенного инструктором по физической культуре

Физкультурное занятие было проведено с детьми общеразвивающей группы, дети седьмого года жизни. В группе 19 человек.

Цель занятия : развитие у детей позитивного, ценностного отношения к собственному здоровью

Программное содержание **занятия** соответствует возрасту и развитию детей подготовительной группы программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Цели и задачи **занятия** соответствуют содержанию, сформулированы с учетом образовательных областей.

Так же на **занятии** были использованы игры и упражнения из программы Фирилевой Ж. Е. Сайкиной Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей: игроритмика, игротанец, комплекс упражнений на фитболах под музыку, **самомассаж**, игропластика (игровой стретчинг, музыкально-подвижная игра.

Санитарно-гигиенические условия организации **занятия** соответствуют требованиям СанПин: помещение было заранее проветрено, освещение достаточное, использовалось все пространство **физкультурного зала**, травмоопасные материалы в ходе **занятия не использовались**, техника безопасности соблюдалась, была учтена общая моторная плотность **занятия**. Дети были одеты в облегченную спортивную одежду, удобную обувь.

Занятие состояло из трех частей: вводная, основная и заключительная. Длительность **занятия** – **35 минут**. При планировании **занятия** были учтены возрастные и индивидуальные особенности детей, а именно дети с нарушением осанки и нарушением

координации движений. Время **занятия** распределено рационально, было продумано использование на **занятии** музыки современного детского репертуара и необходимого **физкультурного оборудования**, в частности нетрадиционного: кегли, «*Канатная дорожка*».

Занятие построено на интеграции нескольких видов деятельности: двигательная, игровая, музыкальная, коммуникативная.

Все использованные на **занятии** **методы и приемы**, а именно словесные, практические, сюрпризный момент, здоровьесберегающие технологии, соответствовали возрасту детей.

Так же на **занятии** были использованы следующие здоровьесберегающие технологии: дыхательные упражнения, игровой **самомассаж**, релаксация, игровой стретчинг, комплекс упражнений на мячах - фитболах под музыку, музыкально-подвижная игра с фитболами.

В вводной части **занятия**, использовала игровой прием с целью вызвать интерес к **занятию**. Детям было предложено совершить увлекательное путешествие на планету Здоровья на ракете хорошего настроения. Так же в вводной части **занятия** детям были предложены для выполнения различные виды ходьбы, бега, которые были проведены поточным способом с использованием музыки, без пауз и остановок, что значительно повысило плотность **занятия**. Цель данных упражнений подготовить организм к нагрузке.

В основной части **занятия** дети совместно с инструктором выполняли комплекс упражнений на мячах-фитболах под музыку. При переходе к основным видам движений были использованы различные здоровьесберегающие технологии: **самомассаж**, игровой стретчинг.

Совершенствование детьми основных видов движений на **занятии** проходило поточным способом, целью которых было развития и укрепления мышц ног, укрепление мышцы спины, развитие координации движения, профилактика и коррекция нарушения осанки. Для достижения

поставленных целей было использовано спортивное оборудование: гимнастическая лестница и гимнастическая скамейка.

Музыкально-подвижная игра с фитболами «*Автомобили*» была использована с целью развития у детей ориентировки в движении и в пространстве, а так же для развития ловкости, быстроты реакции, внимания, находчивости, координации движений.

В заключительной части **занятия** для снятия мышечной напряженности использовалась релаксационное упражнение.

Так же в заключительной части **занятия** использовала интересный прием. Детям было предложено с помощью смайликов выразить свое настроение.

На протяжении всего **занятия** использование разнообразных видов ходьбы и бега и других перемещений чередовались друг с другом. Распределение физической нагрузки на детский организм и ее дозирование учитывались на протяжении всего **занятия**.

В ходе **занятия** обращала внимание на технику выполнения движений детьми, успевала оказать помощь тем, кто испытывал затруднения. Словесно поддерживала застенчивых и неуверенных детей. Словесная оценка деятельности детей была использована на всех этапах **занятия**.

На протяжении всего **занятия** дети старались выполнять все задания качественно, высокая эмоциональная нагрузка прослеживалась на протяжении всего **занятия**, что важно для оздоровления детей.

Используемые на **занятии** различные виды деятельности и приемы, позволили поддерживать интерес к **занятию** на протяжении всего времени. Дети были организованны, выполняли все предложенные **занятия с интересом**, проявляли положительные эмоции.

В конце **занятия** вместе с детьми подвела итог.

По итогам проведенного **занятия можно сказать**, что поставленная цель достигнута, задачи выполнены.

Самоанализ №2

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей; формировать потребность в здоровом образе жизни; закреплять у детей любовь к занятиям физической культурой и спортом. Продолжать закреплять с детьми слова приветствия на татарском языке.

Задачи.

Развивающие:

- Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
 - Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.
 - Развивать умение выполнять парные и коллективные действия.
4. Укреплять мышцы ног, позвоночника и системы дыхательных путей.

Образовательные:

- Закрепить навыки ходьбы друг за другом, положив руки на плечи соседа, бег с высоким подниманием колен и широким шагом, быстро перестраиваться из колонны в круг и обратно, держать равновесие при ходьбе по скакалке
- Упражняться в перебрасывании мяча друг другу.
- Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;

Воспитывающие:

- воспитывать чувство ответственности, толерантности, коллективизма, эмоциональной отзывчивости и бережное отношение к своему здоровью.

Предварительная работа включала в себя разучивание общеразвивающих упражнений,

Занятие проводилось с детьми 6 лет, присутствовало 14 детей. *Продолжительность занятия – 25 мин.*

Конспект занятия соответствовал ФГОС моему рабочему плану и программным требованиям данного возраста. Дети к началу занятия были в спортивной форме. Спортивный зал был проветрен и подготовлен. Цели и задачи занятия взаимосвязаны. Дети были знакомы с изученным материалом, поэтому особых усилий и напряжений дети не испытывали.

Материалы. *Картинки с изображениями животных, деревенские избы, гимнастические скамейки, обручи, мультимедийная техника, презентация «Деревня»*

Мое занятие состояло из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Первая часть- была направлена на мотивацию детей. Старалась у детей вызвать интерес к мероприятию и желание быть здоровым. Считаю, что этого я достигла.

Во второй части использовались словесные методы, которые способствовали глубокому осмыслению задач и осознанному выполнению физических упражнений понимание их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях.

Практические методы обеспечивали проверку двигательных действий ребёнка правильности их восприятия моторных ощущений.

В заключительной части использовала сюрпризный момент с целью закрепить у детей понятие, что витамины необходимы для здоровья человека.

Во время проведения развлечения я учитывала возрастные и психологические особенности детей. Время мероприятия распределено рационально, соответствовало санитарно-гигиеническим требованиям. Так же присутствовало музыкальное сопровождение. Наличие и исправность физкультурного оборудования. Соблюдались техника безопасности по требованию к занятиям физкультуры. Обучающие, развивающие и воспитательные задачи решались в единстве, основные этапы были четко взаимосвязаны.

Мною был выбран демократический стиль общения, использовала приемы мотиваций и стимулирования детей.

Материал для детей был знаком, так как была проведена большая предварительная работа, поэтому они справились со всеми заданиями легко и непринужденно.

Я использовала не только традиционные, но и нетрадиционные методы и приемы такие как: вводная имитация, релаксация, дыхательные упражнения.

Эти методы и приемы очень понравились детям и как следствие этого эмоциональный настрой детей, был на высоте.

Умение и навыки детей прослеживались на всех этапах развлечения. Я считаю, что все задачи я выполнила и достигла поставленной цели.

**Комплексы утренней гимнастики для детей раннего возраста и
два комплекса утренней гимнастики для детей старшего возраста.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА.**

Февраль

1 – 2 неделя

Часы

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг. *Общеразвивающие упражнения*

1. “Часы идут”. *и. п.*: ноги слегка, расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед-назад (рис. 15). Повторить 4 раза.
 2. “Проверим часы”. *и. п.*: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
 3. “Часы звенят”. *И. п.*: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.
- Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С погремушкой.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. “Потряси погремушку”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. “Погреми” - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.
 2. “Постучи погремушкой”. *И. п.*: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать “динь-динь”, выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.
 3. “Положи погремушку”. *И. п.*: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.
- Бег и ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВОЗРАСТА.

Комплекс № 1 ст.гр. «Спортсмены».

Обычная ходьба по кругу, ходьба на носках, ходьба на пятках. Бег в среднем темпе. Обычная ходьба, упражнение на восстановление дыхания.

1. «Штангист» - поднятие рук вверх. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены вниз, пальцы сжаты в кулак.

1. согнуть руки в локтях, кисти к плечам.
2. выпрямить руки вверх, посмотреть на них – вдох.
3. согнуть руки к плечам
4. опустить руки в и.п. – выдох. Повторить 8 раз.

2. «Лыжник» - наклоны туловища вперёд с движением рук. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вперёд, пальцы сжаты в кулак.

1. полуприседание с наклоном туловища вперёд, мах руками вниз-назад – выдох.

2. вернуться в и.п. – вдох. Повторить 8-10 раз.

3. «Боксёр» - выпрямление рук вперёд. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, пальцы сжаты в кулак.

1. поворот туловища вправо, энергично выпрямить левую руку вперёд, выполнить удар.

2. согнуть руку в и.п. (то же правой рукой). 8-10 раз.

4. «Гимнаст» - поднятие туловища вперёд. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях на полу.

2. поднять туловище вверх, прогнуться в пояснице (мостик)

4. вернуться в и.п. Повторить 8 раз в медл. темпе.

5. «Велосипедист» - круговые движения ногами. И.п. – упор лёжа на спине, ноги согнуты.

2. круговые движения ногами, поочередно сгибая и разгибая их (плечи и голову не поднимать). Повторить 3-4 раза.

6. «Нырлящик» - приседание. И.п. – о.с., руки опущены вниз.

2. приседание, обхватить руками колени - выдох.

4. подняться в и.п. – вдох. Повторить 6-8 раз.

7. «Бегун» - бег на месте (20-25сек). Ходьба по кругу.

Комплекс №2 ст.гр. С гимнастической палкой.

Ходьба на носках с палкой за спиной (палку держать параллельно полу под локтями). Ходьба на пятках, палку держать внизу – сзади, чуть отвести от спины. Бег змейкой.

1. Поднимание палки вверх. И.п. – о.с., руки опущены, палку держать немного шире плеч.

1. поднять палку к груди.

2. поднять палку вверх над головой – вдох.

3. опустить палку к груди.

4. опустить палку вниз – выдох. Повторить 8 раз.

2. Наклоны туловища в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, палка за головой на плечах.

1. наклон туловища вправо (влево) – выдох.

2. вернуться в и.п. – вдох. Повторить 8 раз.

3. Перешагивание через палку. И.п. – о.с., палка внизу в обеих руках.

2. перешагнуть через палку правой, затем левой ногой и выпрямиться (палка за спиной).

4. вернуться в и.п. (палка впереди). Повторить 8 раз

4. Приседание. И.п. – о.с., палка за головой на плечах.

2. приседание на носках – выдох (спина прямая).

4. подняться в и.п. – вдох. Повторить 8 раз.

5. Повороты туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены, палку держать за концы.

1. поворот туловища вправо, поднять палку вверх над головой –
вдох.

2. Вернуться в и.п. – выдох (то же влево). Повт. 6-8 р.

6. Прыжки через палку. И.п. – о.с., руки на поясе, палка на полу
перед ногами.

1. прыжок вперёд (правым и левым боком) через палку,
отталкиваясь обеими ногами.

2. Прыжок назад через палку (прыгать мягко на носках, дыхание
равномерное). Повторить 8-10 раз. Чередовать с ходьбой.

Бег в медленном и среднем темпе, ходьба с постепенным
замедлением темпа на носках (как «лисички»).

Комплекс №3 ст.гр. С малым мячом.

Ходьба с хлопками в ладони перед грудью под шаг левой ноги, под
шаг правой ноги – руки вниз. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Бег со
сменой направления.

1. Поочерёдное поднимание рук вверх. И.п. – о.с., руки с мячом перед
грудью.

1. поднять правую руку с мячом вверх, посмотреть на мяч, левую
опустить вниз и отвести назад – вдох.

2. вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку – выдох.

4. то же выполнить левой рукой. Повторить 8 раз.

2. Наклоны туловища вперёд. И.п. – стойка ноги врозь, мяч держать
обеими руками, поднятыми вверх.

1. наклон туловища вперёд (ноги не сгибать), положить мяч на пол
между ног – выдох.

2. выпрямиться в и.п. – вдох.

3. наклон туловища вперёд, взять мяч – выдох.

4. выпрямиться в и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.

3. Поочерёдное поднимание ног вверх. И.п. – сесть на пол, руки в
стороны, мяч в правой руке.

1. поднять прямую правую ногу вверх, руки вперёд, переложить мяч в левую руку под ногой – выдох.

2. опустить ногу на пол, руки в стороны – вдох.

4. то же выполнить с левой ноги. Повторить 6-8 раз.

4. Поочерёдное отведение рук в стороны. И.п. – упор стоя на коленях, мяч между руками на полу.

1. взять мяч правой рукой, поднять его в сторону вверх, одновременно поворачивая туловище и голову вправо – вдох.

2. опустить руку в и.п. – выдох (то же левой рукой). 8раз.

5. Удары мячом об пол. И.п. – о.с., руки с мячом внизу.

2. бросать мяч об пол правой (левой) рукой и ловить его.

6. Прыжки. И.п. – о.с., руки на поясе, мяч на полу сбоку от левой ноги.

3. выполнить 3 прыжка на обеих ногах на месте.

3. перепрыгнуть через мяч влево (то же вправо). 2-3 раза.

Бег в медлен. темпе; ходьба с движениями рук вверх и вниз.

Самоанализы утренней гимнастики в группе раннего возраста и в группе старшего дошкольного возраста.

Комплекс утренней гимнастики является текущим в перспективном плане на месяц. Комплекс взаимосвязан с другими комплексами (например, с комплексом «Часы») и опирается на имеющийся у детей опыт выполнения двигательных навыков. Каждый последующий комплекс будет способствовать: развитию физических качеств и способностей детей; закреплению двигательных навыков.

Предварительно были рассмотрены картинки с изображением курицы и цыплят, была проведена непосредственно образовательная деятельность по формированию целостной картины мира «Курица с цыплятами», проводились подвижные игры и физкультминутки.

При подготовке к утренней гимнастике были учтены возрастные особенности детей первой младшей группы: быстрая утомляемость, большая подвижность, повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость.

Для проведения организованной деятельности было предусмотрено следующее:

- накануне родители и дети были предупреждены о присутствии гостей;
- была проведена влажная уборка и проветривание групповой комнаты, проверка освещения;
- были приготовлены следующие материалы: маски цыплят по количеству детей, маска курицы для воспитателя, бубен.
- была подготовлена удобная одежда для детей и воспитателя.
- продолжительность утренней гимнастики 4- 5 минут.

Перед собой я поставила **цель**: Упражнять детей в ходьбе и беге, развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Приучать детей выполнять упражнения в соответствии с произносимыми словами. Вызвать у детей желание участвовать в утренней гимнастике.

Форма организации детей – фронтальная (все вместе).

Структура утренней гимнастики:

1. Вводная часть

Утренняя гимнастика началась с кратковременной ходьбы друг за другом

(«Вышла курочка гулять свежей травки пощипать, а за ней ребятки желтые цыплятки»).

Далее медленный бег друг за другом (30 сек).

(«Торопятся цыплята, бегут за мамой курицей»).

Во время ходьбы и бега я контролировала осанку детей.

Закончилась вводная часть построением в круг.

(«Пришли цыплята на лужок, встали в кружок»)

2. Общеразвивающие упражнения

Во второй части было использовано 4 общеразвивающих упражнения. Каждое упражнение повторялось 4-5 раз. Данная дозировка соответствует возрасту.

В данном комплексе упражнения даются в следующей последовательности:

1. Для мышц плечевого пояса и рук («Машут крыльями цыплятки вверх-вниз, муха грудку кусает, прогоним её крылышками» - хлопки перед грудью).

2. Для ног. Это приседания («Цыплятки присели низко-низко и клюют зёрнышки») и прыжки на месте на 2-х ногах («Развеселились цыплята, прыгают по лужайке»).

Данная последовательность соответствует возрасту и составлена с учётом программы «От рождения до школы».

Чтобы снизить общее возбуждение организма заключительная часть включала ходьбу друг за другом («И повела мама курочка цыплят домой»).

В данном комплексе были использованы имитационные движения как общеразвивающие упражнения (имитация цыплят). Подражательные

упражнения заинтересовывают, помогают лучше справиться с заданием, а их игровая форма вызывает у детей желание повторять движения в самостоятельной деятельности.

На протяжении всей утренней гимнастики я выполняла с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснение и указания я давала в процессе выполнения упражнений.

Я считаю, что качество выполнения упражнений детьми соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей 3-го года жизни.

Поскольку на 3-м году жизни многие дети не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении упражнения, к ним требуется очень тонкий дифференцированный подход. Я использовала к отдельным детям приём напоминания, указания «все цыплятки встали», «все цыплятки клюют зёрнышки». Старалась держать в поле зрения стеснительных детей, чтобы вовремя оказать моральную поддержку.

Во время утренней гимнастики осуществлялся контроль над осанкой детей («У цыпляток спинки прямые, цыплятки встали, выпрямились»).

Я использовала бубен. Использование бубна способствует развитию ритmicности и координации движений детей.

Чтобы у детей не снижался, интерес к утренней гимнастике я проявила творчество, ввела в сюжет комплекса новые образы-цыплята.

Я считаю, что мне удалось добиться поставленной цели без перегрузки младших дошкольников

Самоанализ №2

Утренняя гимнастика в старшей группе проводится ежедневно, длительность составляет 8-10 минут. Все дети в спортивной форме и чешках. Присутствовало музыкальное сопровождение.

Вводная часть гимнастики составляет минуты. Разные виды ходьбы (на пятках, на носках, полуприсядом) чередуются с обычной ходьбой, чтобы привести стопу в правильное положение. Было использовано танцевальное движение-боковой галоп лицом в круг и спиной в круг. При выполнении упражнений использовались указания, на которые дети четко реагировали.

Затем произошло перестроение из 1 колонны в три и размыкание пока с помощью рук, в дальнейшем планируется размыкание без помощи рук.

Далее следовала часть общеразвивающих упражнений. Количество упражнений 6. Сначала упражнения на плечевой пояс, затем для мышц спины и живота. И упражнения на мышцы ног.

Во время выполнения упражнений использовала элемент дыхательной гимнастики-работа со звуком ш. Наклоны заканчиваются полным выпрямлением спины, чтобы привести позвоночник в правильное положение.

Мною были обозначены названия упражнений и исходные позиции. Показ упражнений выполнял один ребенок. Упражнения всеми детьми выполняются одновременно под четкие команды воспитателя.

Темп упражнений для плечевого пояса и ног быстрый и средний.

Для мышц живота и спины медленный. Дозировка упражнений 6-8 раз.

Во время выполнения упражнений отслеживается качество, указывается на общие и отдельные ошибки детей.

В заключительной части гимнастики использовались прыжки, чередующиеся с ходьбой на месте.

И упражнение на восстановление дыхания. Итогом стало художественное слово и перестроение в 1 колонну.

Самочувствие детей после гимнастики бодрое с хорошим эмоциональным настроем.

Приложение №12

Комплексы гимнастики пробуждения для детей раннего возраста и для детей старшего дошкольного возраста.

Гимнастика пробуждения в группе раннего возраста

Комплекс № 1

«Мы проснулись»

1. «**Ручки просыпаются**» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.
2. «**Ножки просыпаются**» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.
3. «**Колобок**» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.
4. «**Кошечки**» - и. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.
Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Комплекс № 2

«Бабочка»

Спал цветок (Дети сидят на корточках, голова наклонена, ладони под щекой, глаза закрыты.)

И вдруг проснулся (Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.)

Больше спать не захотел (Дети, стоя выполняют повороты головы вправо-влево, показывая пальчиком «не захотел».)

Потянулся, улыбнулся, (Дети потягиваются, улыбаются.)

Взвился вверх и полетел. (машут руками, разбегаются.)

Комплекс № 3

«Солнышко»

1. «**Солнышко просыпается**» - и. п.: лежа на спине. Приподняться на локтях, повернуть голову влево-вправо.
2. «**Солнышко радуется**» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок.
3. «**Солнечная зарядка**» - и. п.: то же. Поднимать сначала руки, затем ноги вверх-вперед.
4. «**Солнышко поднимается**» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.
5. «**Солнышко высоко**» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

6. **«Я – большое солнышко»** - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

Комплекс № 4

«Пробуждение солнышка»

Вот как солнышко встает- (Дети сидят на корточках, руки опущены, Медленно встают.)

Выше, выше, выше (Дети стоят, руки поднимают вверх.)

К ночи солнышко зайдет- (Дети присаживаются на корточки.)

Ниже, ниже, ниже. (Дети сидят на корточках, наклоняют голову вниз-вверх-вниз.)

Хорошо, хорошо (Дети встают, хлопают в ладоши.)

Солнышко смеется (Руки на пояс, повороты вправо-влево.)

А под солнышком таким

Веселей живётся. (Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.)

Комплекс № 5

«Зайка»

Зайка, подбодрись,

Серенький, потянись. (Дети стоят, руки вдоль туловища, приподнимаются на носки, руки через стороны поднимают вверх.)

Зайка, повернись,

Серенький, повернись. (Дети стоят, руки на поясе, выполняют повороты туловища вправо-влево.)

Зайка, попляши,

Серенький, попляши. (Дети выполняют пружинку.)

Зайка, поклонись,

Серенький, поклонись. (Наклоны туловища вперед.)

Зайка, походи,

Серенький, походи. (Ходьба на месте.)

Пошел зайка

По мосточку. (Ходьба по ребристой дорожке.)

Да по кочкам,

Да по кочкам. (Прыжки по резиновым коврикам.)

Комплекс № 6

«Ветерок»

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, изобразить, как дует ветер: "Ф-ф-ф".
2. **«Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.
3. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.
4. **«Ветер дует над полями, над лесами и садами»** - Обычная ходьба, переходящая в легкий бег.

Комплекс № 7

«Лесные приключения»

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: сидя, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п.
4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «карр».
5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Комплекс № 8

«Ежата»

1. «Ежата просыпаются» - и.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и.п.
2. «Ежата выполняют зарядку» - и.п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и.п.
3. «Ёжики отдыхают» - и.п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.
4. «Ёжики резвятся» - и.п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.
5. «Дуем на лапки». Дыхательное упражнение.

Комплекс № 9

«Снежинка»

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Наклоны туловища с вращением кистей.
4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

Комплекс № 10

«Птички»

1. «Птички проснулись» - и.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки в стороны, помахать руками-"птички машут крыльями".
2. «Птички зовут друзей» - и.п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Поворот вправо, произнести: "Чик-чирик", поворот влево, произнести то же.
3. «Птички клюют зёрнышки» - и.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постучать пальчиками по полу, произнести: "Клю-клю". Вернуться в и.п.
4. «Птички веселятся» - и.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Комплекс №11

«Петушок»

1. «Петушок просыпается» - и.п.: лёжа на спине, руки вытянуты за головой. Поднять прямые ноги и руки вверх, руки вверх, вернуться в и.п.
2. «Петушок ищет зёрнышки» - и.п.: сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево.
3. «Петушок пьёт водичку» - и.п.: сидя на пятках, руки опущены. Встать на колени, руки вверх, наклониться вперёд.
4. «Петушок прыгает» - Прыжки на двух ногах.

Комплекс №12

«Котёнок»

1. «Котёнок просыпается» - и.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. «Котёнок сердится» - и.п.- сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф».
3. «Котёнок отдыхает» - и.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, выдох через рот.
4. «Котёнок разыгрался» - и.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох, развести ладони в стороны- выдох.
5. «Котёнок резвится» - Поскоки на месте.

Комплекс №13

«Лесная прогулка»

1. «Потягушки» - и.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «Встаём» - и.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть с прямыми ногами, руки к носкам.
3. «Вот нагнулась ёлочка, зеленые иголки» - и.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклон туловища вперед.
4. «Собираем ягоды» - и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на корточки, "взять ягоду".
5. «Береза» и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх.

Комплекс №14

«Весёлая зарядка»

1. «Потянулись» - и. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"
2. «Паучок» - и.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.
3. «Колобок» и.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.
4. «Рыбка» и.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

Комплекс №15

«Забавные котята»

1. **«Котята просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться, вернуться в и. п.
2. **«Потянули задние лапки»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
3. **«Ищем друга»** - и. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, вернуться в и. п.
4. **«Котенок сердитый»** - и. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.
5. **«Котенок ласковый»** - и. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

Комплекс №16

«В гостях у солнышка»

1. **«Улыбаемся солнышку»** - и.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх, помахать ими, улыбнуться.
2. **«Прячемся от солнышка»** - и.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Повернуться вокруг своей оси, переступая ногами по кругу.
3. **«Загорают ножки»** - и.п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибать и разгибать ноги.
4. **«Радуемся солнышку»** - и.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания на месте.

Комплекс №17

«Весёлые жуки»

1. **«Жуки потянулись»** - и.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Потянуться, руки через стороны вверх.
2. **«Проснулись глазки»** - и.п.: то же. Поглядить закрытые глазки от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.
3. **«Проснулись ушки»** - и.п.: то же. Растирать уши снизу-вверх в течение 20 секунд.
4. **«Проснулись»** - и.п.: то же. Поднять перед собой вытянутые вперёд и потрясти ими.
5. **«Жуки греются на солнышке»** - и.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поворот на живот, вернуться в и.п.
6. **«Весёлые жуки»** - и.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Хлопки руками перед собой.

Комплекс №18

«Ладочки»

1. **«Покажи ладошки»** - и.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вытянуть ладошками вперёд, сказать: "Вот!" Вернуться в и.п.
2. **«Хлопни по ладошке»** - и.п.: то же. Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.
3. **«Поиграем пальчиками»** - и.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. Сжимать и разжимать кулачки в течение 20 секунд.

- 4 « **Достань ладошками до колен** «- и.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперёд и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в и.п.
- 5.« **Дружные ладошки**» Дети находят себе пару, выходят из спальни, держась за руки.

Гимнастика пробуждения в группе старшего дошкольного возраста

Комплекс №1.

1. Гимнастика в постели (2-3мин.)

- И. п. - лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Коррекционная физминутка. « Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)

Мы пришли в зимний лес. (*Ходьба по кругу*)

Сколько здесь вокруг чудес! (*Развести руки в стороны*)

Справа берёзка в шубке стоит (*Руки отвести вправо и посмотреть на неё*). -

Слева ёлка на нас глядит (*Отвести руку влево и проследить за ней взглядом*) Снежинки в небе кружатся, (*Дважды « фонарики» и посмотреть вверх*)

На землю красиво ложатся. (*Кружась, присесть*).

Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (*Прыжки на 2-х ногах на месте*).

Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! (*Руки на поясе, наклоны в стороны*)

Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас!*(Медленно присесть, пряться)*

Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит *(Имитировать сон)* -

Прилетают снегири, ух, красивые, они!*(Имитировать полёт птиц)*

В лесу красота и покой *(Развести руки в стороны)*

Вот только холодно зимой*(Обхватить руками плечи)*

3. Оздоровительный массаж всего тела (2-3 мин.) *(делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова)*

Чтобы не зевать от скуки, встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб- хлоп-хлоп-хлоп.

Щёки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать: раз- два- три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загривок.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди.

Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут и там, и немного по бокам.

Не скучать и не лениться ! Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим. Хлопаем, как можно выше.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

- Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.

- Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №2

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- "Потягивание". - *И.п.*- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- "Отдыхаем!" - *И.п.* - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка:

Он пасётся на лугу, ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!» Понесётся он легко. (*Конь*)

2. Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)

Громко цокают копытца (*Ходьба на месте*)

По мосту лошадка мчится (*Прямой галоп*)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (*Поскоки друг за другом*)

Цок - копытца жеребёнка (*Топнуть правой ногой*)

Цок - каблук о доски звонко (*Топнуть левой ногой*)

Понеслись, лишь пол клубится (*«Моталочка» руками*)

Всем пришлось посторониться (*Попятиться на пятках назад*)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Почки-листочки» *И.п.*- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - « почки» разжать кулаками - « распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;

- Наклоны в стороны;

- «Кустик дерево» *И.п.* - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в *и.п.*; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в *и. п.*;

- « Где берёзка, где рябина?» *И.п.* - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

- «Достань веточку»:высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

- Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

- Ходьба боком по толстому шнуру.

- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)

Комплекс №3

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить.(то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! *(Ходьба по кругу)*

Мы шагаем друг за другом, летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. *(Ходьба на носках, подняв руки вверх)*

Мы идем на пятках,

Вот проверили осанку, и свели лопатки. *(Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)*

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. *(Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)*

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. *(Кружение на носках на месте).*

Тишина стоит вокруг, вышли мы сейчас на луг. *(ходьба с высоким подъёмом колена)*

Мы растём, растём , мы цветём, цветём. *(Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)*

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону*)

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу*)

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (*Наклоны вниз*)

А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании*)

Видим, скачут на опушке две весёлые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок, прыгать нужно на носок. (*Прыжки на носках*)

Как солдаты на параде мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз, посмотрите все на нас. (*Шаг марша*)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

- «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс № 4.

1. Гимнастика в постели

- *Потягивание в кроватях.*

- *Массаж спины "Дождик".*

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! (*Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.*)

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом! (*Постукивают пальчиками.*)

Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом! (*Легко постукивают кулачками.*)

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом! (*Растирают ребрами ладоней - "пляют".*)

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом! (*Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.*)

А уйду - тогда гуляйте: Бом: Бом: Бом: *(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)*

2. Ходьба по извилистой дорожке.

Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 20-25 см)

3. Упражнения "Листья"

Листья осенние тихо кружатся, (Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)

Листья нам под ноги тихо ложатся (Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят, (Выполняют движения руками вправо-влево.)

Будто опять закружиться хотят. (Поднимаются, кружатся.)

4. Звукотерапия.

"И" - вибрирует гортань, уши; улучшает слух.

"В" - исправляет недостатки в нервной системе, в головном и спинном мозге.

5. Водные процедуры - обширное умывание.

Комплекс № 5

1. Гимнастика в постели

- Потягивание в кроватях.

- Пальчиковая гимнастика "Тучки"

Мы наши пальчики сплели (Дети стоя сплетают пальцы.)

И вытянули ручки. (Вытягивают руки ладонями вперед.)

Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки. (Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.)

2. Ходьба по шнуру (8-10 м).

Ходьба с перекатом с пятки на носок.

3. Упражнение "Ветер"

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше, выше.

(Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)

4. Дыхательная гимнастика "Любимый носик"

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).

Вдох - погладь свой нос

От крыльев к переносице.

Выдох - и обратно

Пальцы наши просятся.

Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Стой красиво, ровно, спинка - прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

5. Обширное умывание.

Комплекс № 6

1. Гимнастика в постели

- *Потягивание в кроватях.*

- *упражнения для глаз*

- закрыть глаза (10-15 сек.). Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

- посмотреть вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повторить 3 раза.

2. Ходьба с высоким подниманием колена.

Петя, Петя, петушок, на головке гребешок.

Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет.

Важно по двору идет, "кукареку" поет.

Важно ножки поднимает, хоть и птица - не летает.

Ходьба по ребристой доске.

3. Упражнение "Петушок"

Шел по берегу петух, *(Дети раскачиваются из стороны в сторону, руки держат за спиной.)*

Подскользнулся, в речку бух! *(Круговые движения руками, приседают.)*

Будет знать петух, что впредь *(Грозят пальчиком.)*

Надо под ноги смотреть. *(Наклоняются вперед.)*

4. Дыхательное упражнение "Петух".

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки в стороны (вдох),

2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести "кукареку"

5. Обширное умывание.

Комплекс № 7

I. Упражнения в кровати:

1. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .

2. «Массаж живота» - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком (6 раз) .

3. «Заводим машину» - И. п. : сидя. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке, заводим машину со звуком «Ж... Ж... Ж... ». затем то же против часовой стрелки (6 раз) .

II Упражнения на коврике:

"Лягушата".

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям - физкультпривет!

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

III Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

IV Дыхательные упражнения:

1. «Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание). И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

2. «Гармошка» (грудное дыхание). И. п. - стоя, ладони на ребрах. Полный вдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.

3. «Лыжник» - И. п. : стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос. Повторить 4 раза.

Комплекс № 8

I Упражнения в кровати:

1. «Морозко» - И. п. : сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох (6 раз) .

2. «Поймай снежинку» - И. п. : сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз) .

3. «Зимняя ёлка» - И. п. : сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

II Упражнения на коврик:

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки.

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Устали наши ножки.
Вот наш дом, где мы живем.
Ножки накрест – опускайся
И команды дожидайся.
И когда скажу: «Вставай! »
Им рукой не помогай.
Ножки вместе, ножки врозь,
Ножки прямо, ножки вкось.
Ножки здесь и ножки там.
Что за шум и что за гам?

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

III Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

IV Дыхательные упражнения:

1. «Пение лягушки». И. п. : ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква». Повторить 4 - 6 раз.
2. «Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4 - 6 раз.
3. «Дровосек». И. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раз.

Комплекс № 9

I Упражнения в кровати:

1. «Качалочка» - И. п. : лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз) .

2. «Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (6 раз) .

3. «Лебединая шея» - И. п. : сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз) .

II Упражнения на коврик:

Раз – подняться, подтянутся,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

III Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

IV Дыхательные упражнения:

1. «Трубач». – И. п. : стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф. » (4-5 раз).

2. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

3. Полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.

Комплекс № 10

I Упражнения в кровати:

1. «Тигрята играют» - И. п. : лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснуться носков ног (6 раз) .

2. «Крокодил плывёт» - И. п. : лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз) .

3. «Обезьянки на лиане» - И. п. : сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз) .

II Упражнения на коврике:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо, повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели - встали, сели - встали,

И на месте побежали.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

III Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

IV Дыхательные упражнения:

1. «Вырастем большими». И. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

2. «Гуси гогочут». И. п. : сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам.

Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

3. «Маятник». И. п. : ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны.

При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

Комплекс № 11

I Упражнения в кровати:

1. «Восхищение» - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная". (6 раз) .

2. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .

3. «Тестомес» - И. п. : сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. (6 раз)

II Упражнения на коврике:

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)

Притаился – мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернуться)

И коту не подойдет (руки в стороны).

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

III Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

IV Дыхательные упражнения:

1. «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2. «Носик балуется» - при вдохи надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.

3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.

Комплекс № 12

I Упражнения в кровати:

И. п. : сидя по-турецки.

Чтобы нам прожить лет 200, сделаем массаж на месте:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растереть

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем, да, да, да, нам простуда не беда.

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

II Упражнения на коврике:

Эй, ребята, что вы спите!
На зарядку становитесь!
Справа – друг и слева – друг!
Вместе все – в веселый круг!
Под веселые напевы
Повернемся вправо, влево.
Руки вверх! Руки вниз!
Вверх! И снова наклонись!
Шаг - назад и два – вперед!
Вправо, влево поворот!
Покружимся. Повернемся!
Снова за руки возьмемся.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

III Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

IV Дыхательные упражнения:

1. «Журавли». Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (5 – 6 раз).
2. «Пилка дров». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).
3. «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

Комплекс № 13

I Упражнения в кровати:

Вот и проснулись.

Выспались щечки *Растереть щечки.*

Выспались глазки *Потереть глазки.*

Выспались ушки *Помассировать ушки.*

Выспались ножки *Помассировать ножки.*

Доброе утро милые крошки *Улыбнуться друг другу.*

Выспались ручки *Помаассировать ручки.*

Выспалась шейка *Поглаживание шеи.*

Ай потягушки *Подтянуться.*

Ты не болей-ка.

II Упражнения на коврик:

На зарядку становись

Вверх рука, другая вниз

Повторяем упражненье

Делаем быстрее движение

Раз – вперед наклонимся

Два – назад прогнемся

И наклоны в стороны

Делать мы возьмемся

Приседания опять

Будем дружно выполнять

Раз, два, три, четыре, пять

Кто там начал отставать.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

III Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

IV Дыхательные упражнения:

1. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу. Выполнить 10 – 20 раз.

2. Предложить детям «нырнуть глубоко под воду за рыбкой и долго не выныривать». Повторить 5 – 6 раз.

3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 10 – 20 раз.

Комплекс № 14

I Упражнения в кроватке:

1. «Сигнал машина» И. п. : лёжа на спине. Поглаживаем грудной отдел. Затем нажимает на точку между грудными отделами в области сердца, и произносим «Пиииии... » (сигнал - машины(6 раз)
2. «Догонялки» И. п. : сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга. (6 раз)
3. «Моемся» И. п. : сидя по-турецки. Дети трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и "стряхивают воду". (6 раз)

II Упражнения на коврик:

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

III Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

IV Дыхательные упражнения:

1. «На турнике» - И. п. : стоя, ноги вместе. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх - вдох, опустить руки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

2. «Ежик» - И. п. : сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

3. «Гребля на лодке». И. п. : сидя, ноги врозь: вдох - живот втянуть (руки вперед, выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

Приложение №13

Самоанализы гимнастики пробуждения в разных возрастных группах.

Самоанализ №1

Для пробуждения детей я использовала спокойную расслабляющую музыку. При этом старалась учитывать индивидуальные особенности некоторых детей: плохое настроение после пробуждения, желание сходить в туалет. Сначала осуществлялась побудка (упражнения в постели): потягивание, растягивание мышц разных групп, элементы самомассажа. Длительность побудки составила 2 минуты. Далее дети перешли в физкультурный зал, где выполняли комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Длительность этой части гимнастики составила 3 минуты. Затем проводилась дыхательная гимнастика и умывание.

На мой взгляд, бодрящая гимнастика прошла успешно, но мне следовало на момент начала выполнения гимнастики по полу включить более энергичную музыку для активизации детей и более активного выполнения упражнений ими.

Самоанализ №2

Возрастная группа: средняя

Количество детей: 21 человек

1. Режимный момент – гимнастика после сна и метод закаливания

2. Условия

Подъем детей осуществлялся в 15ч 04мин. В группе было тихо, часть детей спала, остальные спокойно ждали подъема.

3. Методика проведения

Педагог для пробуждения детей использовала спокойную расслабляющую музыку, художественное слово. При этом учитывала

индивидуальные особенности некоторых детей: плохое настроение после пробуждения, желание сходить в туалет. После пробуждения всех детей, следовала гимнастика в постели (потягивание, растягивание мышц разных групп) – 3 мин. Дети были одеты в трусики и маечки.

Далее, педагог предложила детям гимнастику на полу с элементами игры («Лисята», дыхательную гимнастику, точечный массаж, артикуляционную гимнастику – 7 мин.). Закаливающие процедуры – босохождение по ребристой дорожке.

Умывание детей проходило с показом педагога алгоритма умывания после сна («Руки моем до локтя, не забываем про лицо и глаза») – 10 мин.

Весь режимный момент от пробуждения до одевания детей занял 20 минут.

4. Приемы

Закаливающим мероприятием стала дыхательная гимнастика с элементами игры. Спокойная музыка использовалась в качестве фона на протяжении всего режимного момента, выполняя релаксационную функцию.

5. Отражение работы в документации

Комплекс гимнастики после сна и метод закаливания отражается в папке «Оздоровительная работа в средней группе».

Вывод: порядковый номер комплекса гимнастики после сна соответствует дате проведения. Что позволяет сделать вывод, о планомерной работе в данном направлении. Эффективность работы считаю высокой.

Конспект занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Тема: «Царство Здоровья».

Цель:

- Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

- расширение представлений детей о важных компонентах **здорового** образа жизни и факторах его разрушающих .

Задачи:

- Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;
- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;

- расширять представления о роли гигиены для здоровья человека ;
- формировать умение ходить змейкой и по канату приставным шагом, способствовать развитию координации, выполнять движения в соответствии с текстом.

- развивать мелкую моторику рук;
- развивать интерес к физкультуре и спорту.

Интеграция образовательных областей: ОО познавательное развитие, ОО социально-коммуникативное развитие, ОО речевое развитие, ОО физическое развитие.

Задачи образовательных областей:

Образовательной области «**Здоровье**»

- формировать представления о зависимости **здоровья** человека от правильного питания;
- расширять представления о роли гигиены для **здоровья человека**;
- воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды;

Образовательной области «Коммуникация»

- упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы;
- развивать, активизировать и расширять словарный запас детей по теме;
- поощрять попытки детей высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища;
- закреплять умение отгадывать загадки;

Образовательной области «Познание»

- учить сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

Образовательной области «Физическая культура»

- формировать умение правильно выполнять движения, способствовать развитию координации;
- развивать мелкую моторику рук;
- развивать интерес к физкультуре и спорту;

Образовательной области «Социализация»

- формировать представления об общественной значимости **здорового** образа жизни людей вообще и самого ребенка в частности;

Образовательной области «Безопасность»

- развивать стремление заботиться о своем **здоровье**;
- закреплять основы безопасности жизнедеятельности человека;

Предварительная работа: рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «Что значит быть здоровым?», «Как устроено тело человека»; «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; чтение А. Барто «Девочка чумазая», «Я лежу болею», С. Михалков «Мойдодыр»; отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др. ; исследование «Чистюли и чистюльки».

Материалы и оборудование: конверт с письмом, красные следы, дорожка здоровья, флажки голубого, желтого, белого, зеленого цвета, контейнер с крупой и предметами гигиены (мыло, мочалка, зубная щетка и паста, носовой платок, расческа, картинки с изображением продуктов питания), тазик с льдинками по числу детей, кегли, воздушные шары, канат, салфетки, картинка Простуды, игрушка-мишка. Грампластинка «Зарядка».

Ход ООД

Дети выходят под музыку «Зарядка» и становятся в одну шеренгу.

Воспитатель: Дружно за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся,
Ты мой друг и я твой друг, дружат все друзья вокруг.

Сегодня утром по дороге в детский сад, я встретила почтальона, и он мне вручил письмо. Вот оно. Хотите узнать, от кого и что там написано? Сейчас мы его распечатаем и прочитаем и все узнаем.

(Воспитатель открывает письмо, читает.)

«Ребята, здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”. У вас хорошее, радостное настроение. А вот я попал в плен к Простуде, потому что напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут – схватила меня за горло, не даёт дышать, глотать, хочет меня погубить. А сама она такая красная, злая. Помогите мне, пожалуйста. Ваш друг Мишка».

Хотите помочь Мишке и спасти его из плена Простуды? Тогда я предлагаю немедленно отправиться в путь. Путь предстоит непростой, но думаю, что мы его успешно преодолеем.

(Воспитатель обращает внимание на следы, лежащие на полу.)

Воспитатель: Что это такое? Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы? (Ответы детей.)

Воспитатель: Я согласна с вами. Это действительно дорожка в царство Простуды. Она приглашает вас к себе в гости. И тогда не надо будет ходить в детский сад, можно будет лежать целый день в кровати и ничего не делать, а

мама с папой будут давать вкусный сироп от температуры и витамины.
Красота-а-а! Так что пойдём в царство Простуды? (Нет, не пойдём.)

Воспитатель: Ребята, смотрите, а здесь есть ещё одна дорожка – разноцветная. Её называют ещё дорожкой здоровья. Интересно, куда же она ведёт? Почему она разноцветная? (Ответы детей.)

Воспитатель: Это дорожка к Королеве Здоровья. Ребята, а одинаковые ли дорожки по длине? (Дорожка к Королеве Здоровья длиннее.)

Воспитатель: Может пойти по короткой дорожке в царство Простуды? (Нет, не хотим мы идти к Простуде.) (*Звучит голос Королевы Здоровья*).

Королева Здоровья (голос): Да, моя дорожка длинная, ведь чтобы быть здоровым надо соблюдать много правил. Вы их все знаете, а если забыли, то вспомните, выполнив все задания, которые я для вас приготовила. В путь!

Воспитатель: Но прежде, чем выйти на улицу и отправиться в путь, надо одеться по погоде. А что это значит? (Если холодно, то надо надевать теплые вещи.)

Воспитатель: Для чего нужно одеваться по погоде? (Чтобы не простудиться и не заболеть.) Правильно, чтобы не простудиться и не заболеть. Если мы хотим быть бодрыми, здоровыми, и веселыми, не простудиться в дороге, надо сделать зарядку:

Рано утром на полянку, друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз – подняться, потянуться (встать на носки, поднять руки вверх)

Два – согнуться, разогнуться (наклон, встать, руки в стороны)

Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре – руки шире (руки в стороны)

Пять – руками помахать (взмахи руками)

Шесть – друг другу улыбнуться

Вот мы и проснулись!

Воспитатель: Вот и первая остановка. Какого она цвета? (Голубого.)

Воспитатель: Посмотрите, контейнер здесь у нас крупа. Наверное, там что-то спрятано. Надо найти.

(В контейнере с крупой спрятаны предметы гигиены, дети нащупывают свой предмет, называют его и объясняют, для чего он нужен, в чем его польза.)

Королева Здоровья (голос): Ребята, какие вы молодцы, все угадали, объяснили. Вас ждет следующая станция. Какого она цвета? (Желтая.)

(Дети идут по извилистой дорожке между кеглями и в конце дорожки находят письмо.)

Воспитатель: А здесь письмо. Давайте прочтём его. Воспитатель достаёт письмо и читает.

Я веселился и играл,
Ни что меня не огорчало.
Пока здоровеньким я был
Шли хорошо мои дела.
Но в плен меня взяла простуда,
Микробы разбросала всюду.
С микробами нельзя дружить,
Их очень трудно победить.
Я очень плохо чувствую себя.
Надежда вся на Вас!
Вы мне поможете друзья?
(Ваш Мишутка)

Воспитатель: Ребята, нам надо одержать победу над микробом и спасти Мишку. Для этого надо ответить на вопрос: «Как победить микроб?»

Подвижная игра «Микробы».

Воспитатель кидает в детей «микробы» (воздушные шары). В кого попадет, тот должен ответить на вопрос: «Как победить микроб?» Во время

правильных ответов воспитатель прокалывает шары. Молодцы ребята, мы свами всех микробов победили!

Королева Здоровья (голос): Все микробы победили, не дали Простуде нас захватить в свой плен. Чтобы микробы не попали в наш организм, нужно обязательно вспомнить, как правильно нужно дышать. Для этого мы с вами сейчас превратимся в ветерок.

Упражнение на дыхание «Ветерок» Дети делают глубокий вдох и на выдохе дуют на ладошку.

Королева Здоровья (голос): У нас впереди есть ещё станции, так что в путь, друзья мои. (Дети идут по канату приставным шагом)

Воспитатель: Посмотрите, какого она цвета? (Белая.)

Воспитатель: Ребята, а чтобы не болеть апчхи, надо закаливать свой организм. Для чего мы закаливаемся? (Чтобы не болеть.) А вам нравится закаляться?

Контрастотермия.

Дети подходят к столам, на которых находятся комплекты, состоящие из: тастика со льдом. Дети берут по одной льдинке в руки и водят по ладоням, проговаривая стихотворение:

Мы научимся ледок.

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

(Дети вытирают руки.)

Воспитатель: Немного закалились, пора дальше путь продолжать и Мишку из рук коварной Простуды освободить. Перед нами следующая станция. Какая? (Зеленая.)

Воспитатель: Вы за мной идите смело, будем действовать умело

А коль нас заметят, братцы, будем мы маскироваться.

Смотрите, на нас в окно смотрит Простуда, надо сделать так, чтобы она нас не заметила. Все превращаемся в деревья. Она подумает, что это лес и не

заметит.

(Дети останавливаются, качают руками, имитируя деревья, затем идут дальше.)

Знать, совсем слепа ты стала (воспитатель обращается к изображению Простуды, колы деревья не признала.

Так, за мной мои дружочки.

Все присели, словно, кочки.

Простуда улетела и нас не признала. (Достаёт Мишку, встают с детьми в круг.)

Воспитатель: Ребята, во время нашего путешествия мы с вами вспомнили правила Здоровья, но Мишки-то с нами не было. Поэтому я предлагаю ему рассказать главные правила как быть здоровым! Вот теперь я уверена, что Мишка все запомнил и больше никогда не заболит.

Королева Здоровья: А вы, ребята, большие молодцы! Досвидания!.

Воспитатель: Я вам желаю чаще улыбаться,

По пустякам не огорчаться.

Всегда иметь весёлый вид,

Вовек не знать, где что болит!

Воспитатель: Ребята, наше путешествие закончилось, я очень рада, что вы помогли Мишке. Теперь вы можете, не беспокоиться за Мишку и Простуде будет нелегко нас захватить в плен.

Самоанализ занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Цель: формировать здоровый образ жизни

-формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

- расширять представлений детей о важных компонентах **здорового** образа жизни и факторах его разрушающих .

Задачи:

- учить детей заботиться о своем здоровье.

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;

- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;

- расширять представления о роли гигиены для здоровья человека ;

- формировать умение ходить змейкой и по канату приставным шагом, способствовать развитию координации, выполнять движения в соответствии с текстом.

- развивать мелкую моторику рук;

- развивать интерес к физкультуре и спорту.

Интеграция образовательных областей: ОО «Познавательное развитие», ОО «Социально-коммуникативное развитие», ОО «Речевое развитие» , ОО «Физическое развитие».

Задачи образовательных областей:

ОО «*Познавательное развитие*»

- формировать представления о зависимости **здоровья** человека от правильного питания;

- расширять представления о роли гигиены для **здоровья человека**;

- воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды;

- учить сравнивать, анализировать, делать выводы;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

ОО «Социально - коммуникативное развитие»

- поощрять попытки детей высказывать свою точку зрения, согласие

или

несогласие с ответом товарища;

- закреплять основы безопасности жизнедеятельности человека;

- воспитывать дружеские взаимоотношения друг к другу,

отзывчивость.

ОО «Физическое развитие»

- развивать стремление заботиться о своем **здоровье**;

- формировать умение правильно выполнять движения, способствовать развитию координации;

- развивать мелкую моторику рук;

- развивать интерес к физкультуре и спорту;

ОО «Речевое развитие»

- упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы;

- развивать, активизировать и расширять словарный запас детей по теме;

- закреплять умение отгадывать загадки;

Вид деятельности: организованная образовательная деятельность

Возрастная группа: средняя

Предварительная работа: рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «*Что значит быть здоровым?*», «*Как устроено тело человека*»; «*Витамины я люблю – быть здоровым я хочу*»; чтение А. Барто «*Девочка чумазяя*», «*Я лежу болею*», С. Михалков «*Мойдодыр*»; отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др. ; исследование «*Чистюли и чистюльки*».

Материалы и оборудование: конверт с письмом, красные следы, дорожка здоровья, флажки голубого, желтого, белого, зеленого цвета,

контейнер с крупой и предметами гигиены (мыло, мочалка, зубная щетка и паста, полотенце, носовой платок, расческа, картинки с изображением продуктов питания), тазик с льдинками по числу детей, кегли, воздушные шары, канат, салфетки, картинка Простуды, игрушка-мишка. Грампластинка «Гимнастика».

Организованная образовательная деятельность осуществлялась в группе общеразвивающей направленности с воспитанниками 4-5 лет в количестве 30 человек.

Содержание организованной образовательной деятельности построено с учетом интеграции образовательных областей: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Организованная образовательная деятельность была построена с использованием элементов здоровьесберегающих технологий (смена видов деятельности, физкультминутка, пальчиковая и дыхательная гимнастика).

Для реализации поставленных задач были использованы группы методов:

- наглядные (показ воспитателем);
- ТСО;
- словесные (вопросы, указания к действию, рассказ стихотворений, игровые упражнения («Это надо делать!», «Микробы», пальчиковая гимнастика контрастотермия «Водичка»; упражнение на дыхание «Ветерок», музыкальная игра — танец «Зарядка»);
- практический метод (планирование и выполнение заданий, постановка задания, анализ результатов).

Эффективность данных методов достигалась за счет рационально подобранных средств обучения, соответствия материала психологической и возрастной готовности воспитанников.

Предложенный материал доступен для детей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников 4-5 летнего возраста.

Планируемый результат предполагал, активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, участие в совместных играх; проявление любознательности; способности к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных сферах деятельности.

Мотивация и интерес к познавательной активности достигались путем эмоционального вхождения в тему, занимательным содержанием, использованием художественного слова, созданием игровой ситуации.

Формы организации (индивидуальная, коллективная) и разнообразные виды деятельности (игровая, коммуникативная, двигательная, познавательная) доступны для детей в соответствии с их возрастными особенностями.

Организационная образовательная деятельность состояла из трех этапов: организационного, основного и заключительного. Этапы взаимосвязаны между собой, подчинены одной теме, цели и задачам. Поэтому данная деятельность представляла собой логически законченную структуру.

Организационный этап образовательной деятельности был направлен на создание благоприятной эмоциональной обстановки и настроения, переключения внимания воспитанников к предстоящей деятельности и стимуляцию интереса к ней.

Основной этап был подчинен главным задачам образовательной деятельности, т. е. подготовка воспитанников к познавательной активности.

Эта цель была достигнута с помощью сюрпризного момента – появление сказочного героя Мишки.

Задание: игровые упражнения с использованием здоровьесберегающих технологий были направлены на развитие мелкой моторики, памяти, мышления, слухового восприятия. Дидактические упражнения были подобраны с целью: уточнить знания детей, с учетом их индивидуальных

особенностей. Задание дети выполняли с удовольствием. Вопросы воспитателя не вызвали затруднения у детей. Ребята помогали друг другу, советовались, исправляли друг друга. Решение задач было направлено на уточнение знаний детей о полезной и вредной пище, о том как нужно заботится о своем здоровье, о предметах личной гигиены. С этим заданием дети справились.

Для смены деятельности и повышения дальнейшей умственной работоспособности воспитанников была проведена физкультминутка «Зарядка», которая соответствовала тематике занятия, она послужила переходом от организационного к основному этапу ООД.

В основном этапе для разнообразия деятельности были использованы: сюрпризный момент, пальчиковая и дыхательная гимнастики, словесные игры, которые соответствовали теме.

На протяжении всей образовательной деятельности дети охотно выполняли все предложенные мною задания, наблюдалась доверительная атмосфера.

Таким образом, содержание образовательной деятельности, использованные методы и приемы, средства обучения, формы организации и чередование разнообразных видов деятельности позволило обеспечить допустимую активность, высокую работоспособность, удержать внимание и интерес детей к деятельности, поддержать положительный эмоциональный настрой, что в свою очередь способствовало повышению ее результативности и успешному решению поставленных задач.

План работы с родителями по формированию у детей здорового образа жизни.

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 недел я	Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в нашей группе	Фотоотчет «Как мы занимаемся гимнастикой», наглядная информация в папке-передвижке	Индивидуальные беседы о необходимости сменной одежды для проведения физ. занятий в д/саду	Обеспечение высокого уровня физической активности воспитанников, решение оздоровительных задач, содействие становлению культуры здоровья в семье	Мет. разработки	Воспитатели группы. Родители
2 недел я	Школа родителей «Пальчиковые игры и развитие мелкой и общей моторики»	Семинар, информация на стенде, копилка советов логопеда, психолога	Привлечение родителей к пополнению материалов	Привлечение родителей к совместной педагогической деятельности, обучение правильному взаимодействию с ребенком, создание положительного микроклимата в семье и детском саду	Мет. Разработки	Воспитатели группы. Родители

Консультация для родителей на тему «Утренняя гимнастика в жизни ребенка»

Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! Попробуем вам доказать, что вы не правы.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.

Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Утренняя гимнастика должна проводиться *систематически*. Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное

движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.

Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.

Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначена для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

Утренняя гимнастика для детей 4 -7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. Приседаем, вытягивая руки вперёд.

Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз).

Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.

Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).

Укрепляются боковые мышцы туловища.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке).

Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

6. Различные маховые движения руками и ногами.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.

Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.

Консультация для родителей на тему «Развитие мелкой моторики с помощью пальчиковых игр».

В дошкольном возрасте ребенок изучает и постигает окружающий мир постоянно. Главный метод собирания информации в этом периоде - прикосновения. Ребенок стремится все трогать, гладить, хватать, пробовать на вкус. Взрослые должны поддерживать это стремление, предоставлять малышу игрушки разного вида (мягкие, твердые, гладкие, шершавые, холодные и т.д.), предметы для исследования, ткани. Тогда малыш получит необходимые ресурсы для развития. Учеными доказано, что речь ребенка и его сенсорные органы связаны напрямую. Из этого следует, что для того, чтобы ребенок хорошо говорил, необходимо развивать его руки.

Развитию мелкой моторики посвятили свои труды многие детские физиологи и психологи. Например, авторы О.А. Новицкая, Ю.А. Соколова описывают конкретные приемы для развития мелкой моторики детей. Связь мелкой, речевой и общей моторики изучена и подтверждена многими известными учеными. Они сделали вывод, что со становлением речи особенно тесно связано развитие тонких движений пальцев рук. Поэтому в ДОО необходимо внедрение методик по развитию мелкой моторики с помощью пальчиковых игр.

Отмечено то, что именно поэтому, когда человек не может выразить свою мысль или объяснить что-то словами, он использует жесты. И наоборот: когда ребенок пишет или рисует сосредоточенно, то он непроизвольно помогает себе, высывая язык.

М.М. Кольцова, известный исследователь речи детей, пишет о том, что исторически в ходе развития человечества движения пальцев рук были всегда тесно связаны с речевой функцией. Первобытные люди сначала общались жестами, главная роль здесь отводилась руке. Развитие функций

руки и речи происходило параллельно. М.М. Кольцова сделала вывод, что формирование областей мозга, отвечающих за формирование речи, происходит под влиянием кинестетических импульсов от рук, а вернее от пальцев. Этот факт необходимо использовать в работе с детьми и там, где речь развивается своевременно, и там, где на лицо отставание, задержка развития моторной стороны речи. Речевое развитие рекомендуется стимулировать путем тренировки движений пальцев рук.

Речь ребенка развивается примерно по такому пути. Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, потом появляется артикуляция слогов, дальнейшее совершенствование речевых реакций заключается в прямой зависимости от интенсивности тренировки движений пальцев. Поэтому имеются все основания для того, чтобы рассматривать кисть руки в качестве органа речи - такого же, как артикуляционный аппарат. С этой стороны вопроса проекция руки является еще одной речевой зоной мозга.

Важность развития мелкой моторики заключается еще в том, что вся будущая жизнь ребенка также будет требовать точных координированных движений пальцев и кистей, которые необходимы, чтобы рисовать, писать, одеваться, выполнять множество разных действий.

Доказано также, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Это значит, что систематические упражнения по тренировке движений пальцев - это мощное средство для повышения работоспособности головного мозга. Тонкая моторика - основа развития всех психических процессов (память, внимание, речь, восприятие, мышление).

Чтобы научить ребенка говорить, нужно не просто тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать мелкую моторику рук, улучшающую связь между полушариями головного мозга и синхронизации их работы.

Какое значение имеют пальчиковые игры в развитии мелкой моторики дошкольника.

Пальчиковые игры - это инсценировка, демонстрация каких-либо рифмованных историй, сказок с помощью пальцев рук. Организация и проведение с дошкольниками игр способствует развитию у них мелкой моторики рук, улучшается их двигательная координация, преодолеваются скованность и зажатость. Пальчиковые игры можно назвать универсальным дидактическим развивающим материалом. Методика и смысл игр заключается в том, что нервные окончания рук оказывают действие на мозг ребенка и происходит активизация мозговой деятельности.

Когда ребенок будет учиться в школе, его мышцы мелкой моторики должны быть хорошо развиты. Пальчиковые игры - прекрасный помощник в подготовке руки ребенка к письму и развитию координации. А чтобы одновременно развивалась речь ребенка, можно использовать для этих же игр разные небольшие считалки, стишки и песенки. Педагоги и родители даже сами могут "переложить на пальцы" любые стихотворные произведения, т.е. к речи придумать движения для пальчиков, сначала простые, а потом их усложнять. Играя в пальчиковые игры, ребенок получает массу разнообразных сенсорных впечатлений, у него развивается способность сосредотачиваться и внимательность. Подобные игры формируют добрые взаимоотношения между ребенком и взрослым.

Пальчиковые игры развивают мелкую моторику, которая не только благотворно влияет на развитие речи, но она также подготавливает руку ребенка к письму и рисованию. Игры пальчиками развивают мозг дошкольника, стимулируют развитие речи, фантазию, творческие способности. Чем лучше ребенок работает пальцами и всей кистью, тем лучше он говорит. Почему так происходит? Дело в том, что рука обладает самым большим "представительством" в коре головного мозга, поэтому именно ее развитию отводится важная роль в формировании головного мозга и становлении речи. Поэтому и словесная речь ребенка начинается именно тогда, когда движения его пальчиков достигают определенного уровня

точности. Ручки ребенка подготавливают почву для дальнейшего развития речи.

У всех народов пальчиковые игры были распространены с давних пор. В Китае, например, используют упражнения с металлическими и каменными шарами. Регулярные занятия с этими предметами развивают память, деятельность пищеварительной и сердечнососудистой систем, развивают координацию движений, устраняют эмоциональное напряжение, развивают ловкость и силу рук, поддерживают жизненный тонус всего организма. А в Японии распространены упражнения для ладоней и пальцев с использованием грецких орехов. Отличное действие оказывает перекачивание шестигранного карандаша между ладонями. И на Руси всех младенцев всегда учили играть в "Сороку-белобоку", "Ладушки" и "Козу рогатую".

В применении пальчиковых игр нужно придерживаться двух принципов обучения - это "от простого к сложному" и "самостоятельно по способностям". Этот подход поможет решить в игре сразу несколько задач, связанных с развитием творческих способностей:

- Пальчиковые игры дадут пищу для ума;
- Они создают условия, которые опережают развитие способностей;
- Играя самостоятельно, развитие ребенка происходит более эффективно;
- Пальчиковые игры могут быть разнообразны по содержанию, они не терпят принуждения и формируют среду для радостного и свободного творчества;
- Играя в эти игры с детьми, мамы, папы и бабушки, дедушки незаметно приобретают важнейшее умение - сдерживаться, не мешать ребенку размышлять самостоятельно, принимать самому решения, не делать за него то, что он может и должен сделать.

Практика показала, что если вводить ежедневно пальчиковые игры в развивающие занятия, то темп умственного развития возрастает. Понятно, что одними пальчиковыми играми желаемых результатов достичь не получится. Это лишь одно из нескольких средств развития мелкой моторики и речи. И это средство будет тем эффективнее и полезнее, чем меньше противоречий будет возникать между принципами, находящимися в основе этих игр, и принципами, на которых создается вся система обращения с детьми в семье и в детском саду.

Разновидности пальчиковых игр

Пальчиковые игры делятся на группы согласно своему содержанию и назначению:

Игры-манипуляции

Это игры, которые развивают воображение, когда ребенок в каждом пальчике видит определенный образ.

"Сорока-белобока", "Этот пальчик хочет спать", "Ладушки-ладушки", "Семья", "Пальчики пошли гулять", "Раз, два, три, четыре, кто живет в моей квартире?", "Мы делили апельсин", "Пальчик-мальчик, где ты был?"

Сюжетные пальчиковые упражнения

В эту группу входят упражнения, позволяющие детям изображать предметы мебели и транспорта, птиц, домашних и диких животных, деревья, насекомых.

"Пальчики здороваются", "Грабли", "Цветы", "Елка".

Пальчиковые упражнения кинезиологические (гимнастика мозга)

"Кулак-ребро-ладонь", "Горизонтальная восьмерка", "Колечко", "Симметричные рисунки".

Пальчиковые игры, включающие самомассаж пальцев и кистей рук

Здесь применяются традиционные массажные движения - растирание, разминание, пощипывание, надавливание (от периферии к центру).

"Надеваем перчатки", "Помоем руки под струей горячей воды", "Засолка капусты", "Гуси щиплют травку", "Согреем руки", "Молоточек".

Чтобы самомассаж кистей происходил более эффективно, можно использовать массажный мячик, грецкий орех, каштан, карандаш.

Театр в руке

Эти игры развивают память и внимание, повышают общий тонус, снимают эмоциональное напряжение.

"Сказка", "Бабочка", "Осьминожки".

Применение разных групп пальчиковых упражнений и игр помогает улучшить произношение у дошкольников и обогатить их лексику; подготовить руку к письму; развивать терпение, внимание, умение сдерживаться тогда, когда это необходимо; проявлять творческие способности; стимулировать фантазию; научиться управлять своим телом, уверенно себя чувствовать в системе "телесных координат", что предотвращает появление неврозов; ощутить радость от понимания без слов, осознать возможности невербального общения.

Принципы проведения и разучивания пальчиковых игр в ДОУ

Чтобы использование пальчиковых игр с целью развития мелкой моторики и речи было эффективным, нужно придерживаться определенных принципов их проведения:

- Упражнения нужно выполнять вместе с ребенком, демонстрируя при этом собственную увлеченность игрой;
- Во время повторных проведений игры дети иногда начинают произносить текст частично (чаще всего начало и окончание фраз). Со временем текст запоминается полностью, дети проговаривают его целиком, соотнося свои движения и слова;
- Все упражнения нужно постепенно заменять новыми;

- Игры, которые понравились больше всего, можно периодически повторять;
- Не стоит устанавливать перед детьми сразу несколько сложных задач (например, озвучивать текст и показывать движения). У детей ограничен объем внимания, и, если задача невыполнима, то она может ослабить интерес детей к игре;
- Нельзя принуждать ребенка к игре, нужно разобраться, почему он отказывается играть. Сначала нужно ликвидировать эти причины, можно просто поменять игру.

Этапы разучивания пальчиковых игр

1. Сначала взрослый показывает игру ребенку.
2. Взрослый показывает игру, одновременно манипулируя рукой и пальцами ребенка.
3. Ребенок и взрослый выполняют одновременно движения, взрослый в это время проговаривает текст.
4. Ребенок выполняет движения с помощью взрослого (если она необходима), а взрослый произносит текст.

Итак, развитие мелкой моторики в ДООУ необходимо, так как оно позволяет развить речь ребенка, способность к письму, тонкую моторику, которая необходима в течение всей жизни. Пальчиковые игры - лишь одни из нескольких способов развития области мозга, отвечающей за мелкую моторику дошкольника. Его следует использовать наряду с остальными методами.

Конспекты проведения различных режимных моментов во первую половину дня направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей раннего возраста.

Режимный момент в « Умывание».

Задачи:

Совершенствовать навыки самостоятельно мыть руки, лицо.

Учить детей правильно называть предметы туалета.

Продолжать формировать навык пользования индивидуальным полотенцем.

Развивать самостоятельность.

Воспитывать культурно – гигиенические навыки.

Активизировать в речи детей слова , обозначающие действие: умыться , закатать рукава, намылить ручки, смыть мыло, вытирать ручки .

Продолжать учить детей отвечать на простейшие вопросы.

Методические приёмы:

Беседа с детьми, показ воспитателя, действия воспитателя совместно с детьми, вопросы воспитателя и ответы детей, объяснение, показ предметов туалета, чтение потешек , пальчиковая игра.

Ход режимного момента

Ребята посмотрите, сколько у нас сегодня гостей. Давайте с ними поздороваемся.

Сейчас мы пришли с улицы. Погуляли, поиграли, переоделись в шкафчики сложили все свои вещи. Все дети выглядят аккуратными (заправили футболки и шорты, поправили колготки).

Воспитатель: А теперь нам пора умываться, ведь скоро нам пора обедать, а перед едой всегда нужно что сделать?

Дети: Помыть ручки.

Воспитатель: Детки, что мы должны сделать перед тем, как помыть ручки?

Дети: Закатать рукава.

Дети с воспитателем идут в умывальную комнату. Воспитатель говорит и дети вместе с ним повторяют:

Знаем, знаем да, да, да.

Где тут спрячется вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться !

Воспитатель: Где у нас вода?

Дети: В кране.

Воспитатель: Ой, что это у нас стоит.

Дети: Мыльница.

Воспитатель: Я сейчас вам покажу, как сделать мыльные перчатки: я открываю кран, смачиваю ручки, беру мыло. Ладонка с ладонкой дружит, гладят друг дружку, каждый пальчик так , чтобы ручки были все в пене, как перчатки. Намылили ручки и положили мыло в домик –мыльницу. А теперь смоем перчатки.(3 раза) Отожмем ручки, чтобы с них не капало на пол. А теперь буду вытирать. Снимаю с крючка полотенце, разворачиваю и вытираю ладонки, сначала одну потом другую.

Дети умываются , воспитатель помогает им и читает потешку:

Водичка, водичка

Умой моё личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели

Чтоб смеялся роток

И кусался зубок.

После умывания дети садятся на стульчики и воспитатель предлагает детям поиграть с пальчиками.

Пальчиковая игра «Этот пальчик мыли?»

Этот пальчик мыли?- мыли

Этот пальчик мыли? – мыли

Этот пальчик мыли? – мыли

Этот пальчик мыли? – мыли

А про этот не забыли? – не забыли все помыли.

(сжимают и разжимают пальцы рук)

Молодцы ребята, все пальчики хорошо помыли. Ручки у всех чистые, чистые.

Воспитатель: Детки, что мы сейчас с вами будем делать?

Ответы детей

Воспитатель: А как вы думаете, что нам сейчас дадут на обед?

Ответы детей

Воспитатель: Правильно суп. А из чего можно сварить суп?

Ответы детей

Воспитатель: А кто нам приготовил суп?

Ответы детей

Воспитатель: Детки какие вы молодцы, а теперь давайте мы попрощаемся с нашими гостями и пойдем кушать суп.

Конспект

прогулки с детьми младшего дошкольного возраста «Снежная прогулка»

Цель: укрепление детского иммунитета, профилактика простудных заболеваний и утомления детей. Создание благоприятных условий для развития двигательной деятельности детей на прогулке и интереса к ней.

Задачи:

Развивающая: повышать уровень двигательной активности детей.

Продолжать развивать умение прыгать на двух ногах, координировать свои движения с движениями сверстников.

Обучающая: продолжать знакомить детей с сезонными изменениями в природе. Расширять знания детей о времени года – зима, о свойствах снега (белый, холодный, лёгкий).

Воспитательная: воспитывать положительное отношение к прогулкам, любознательность, наблюдательность, умение слушать. Воспитывать интерес к совместной игровой деятельности.

Условия проведения:

Воспитатель должен согласовать с медицинской сестрой возможность выхода детей на прогулку в зависимости от состояния погодных условий, должен осматривать одежду, обувь воспитанников на предмет соответствия погодным условиям. Участки, дорожки, ступеньки, наружные лестницы, крыльцо должны быть очищены от снега и льда. Провести внимательный осмотр крыш всех построек на предмет наличия снежных наносов и сосулек.

Интеграция образовательных областей: «Физического развития», «Социально-коммуникативная», «Речевая», «Познавательная», «Художественно-эстетическая».

Игровой материал: лопатки, ледянки, игрушка Заяц.

Содержание прогулки:

- Наблюдение, рассматривание;
- Трудовая деятельность детей;
- Подвижные игры;
- Индивидуальная работа с детьми;
- Самостоятельная деятельность детей.

Ход прогулки:

1. Наблюдение за снегом.

Полубоваться падающими снежинками. Познакомить детей со свойствами снега: белый, холодный, лёгкий. В тёплую погоду снег липкий, из него можно лепить, в холодную - лёгкий, пушистый, лепить из него нельзя. А какой снег сегодня? Почему?

В: Ребята, отгадайте загадку, которую я вам сейчас загадаю:

Сверху с неба прилетела.

На мою ладошку села,

Ох, и легкая пушинка

Серебристая ... (снежинка)

Давайте попробуем поймать снежинки на варежку и рассмотрим их.

Посмотрите, какие они красивые, узорчатые, а на тёплой ладошке снежинки тают. Снимите варежки и возьмите в ладошку немного снега. Что вы почувствовали? (холод)

Посмотрите, какая ладошка у вас стала? (мокрая). А как вы думаете, почему она намочилась? (ладошка теплая, снег на ней растаял).

2. Трудовая деятельность детей.

Ребята, снег зимой – это одеяло для деревьев. Давайте присыплем к корням деревьев побольше снега, чтобы им было еще теплее (воспитатель раздаёт детям лопатки и показывает, как правильно ими пользоваться)

3. Игры.

3.1 Подвижная игра «Зайка серенький сидит»

Продолжать учить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать на месте и т.д.

- Ребята, зайчик хочет с вами поиграть. (Дети встают вокруг воспитателя).
Зайка серенький сидит,
Он ушами шевелит.
Вот так, вот так (дети шевелят кистями рук, подняв их к голове)
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп
Надо лапочки погреть
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать.
Кто-то зайку испугал,
Зайка прыг и убежал. (Воспитатель хлопает в ладоши, и дети разбегаются по своим «домам»). Игра повторяется два раза.

3.2 Малоподвижная игра «Не буди медведя»

Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе с воспитателем, который произносит текст:

Как на горке снег, снег и под горкой снег, снег. (Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.)

И под елкой снег, снег,

И на елке снег, снег. (Идут к центру круга.)

А под елкой спит медведь.

Тише, тише! Не буди,

Сядь на место, не шуми! (Присаживаются на корточки.)

Индивидуальная работа с детьми.

Воспитатель предлагает детям показать зайчику, как они умеют прыгать на двух ногах на месте; На двух ногах с продвижением вперед. Также можно

предложить детям перепрыгивание через палочки. Или бросание снежных комочков через какое-либо препятствие.

Самостоятельная деятельность детей.

Катание с горки (Воспитатель выдаёт детям ватрушки, ледянки и следит за их безопасностью во время катания с горы)

Конспекты проведения различных режимных моментов во вторую половину дня направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей раннего возраста.

ПОДЪЕМ ДЕТЕЙ

цель: способствуем укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности, формирование культурно-гигиенических навыков у детей, воспитание навыка опрятности.

Перед тем, как начать будить детей, можно включить тихую музыку.

Воспитатель: Здравствуйте мои солнышки! Ну-ка покажите, как вы выросли,

пока спали? (*Дети потягиваются*) Вот какие вы стали большие!

Воспитатель (*подходит к ребенку, говорит*) :

Потянушки - потягушки,

Кто тут сладкий на подушке?

Кто тут нежится в кроватке?

Чьи тут розовые пятки?

Маленький котик (*имя ребенка*)

После того, как некоторые детки начинают просыпаться, начинаем гимнастику пробуждения. Используем комплекс гимнастики пробуждения.

Комплекс «*Забавные котята*» :

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись

А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.

Повернем головку влево и посмотрим что же там?

1. «*Котята просыпаются*» - и. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища.

В. :

поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (*потянули передние лапки*).

2. «*Потянули задние лапки*» - и. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища.

В. :

приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. «*Ищут маму-кошку*» - и. п. : лежа на животе. В. : приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4. «*Котята моют лапки*» - и. п. : сидя по-турецки. В. : трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

Желаю всем доброго дня.

После того, как дети встали со своих кроватей, предлагаю аккуратно сложить пижаму под подушку.

- А теперь пора умываться. Сначала я открою воду, возьму мыло, намылю руки, - вот так! Круговыми движениями сделаю пенку на ладошках и смою водой, затем умою лицо, глазки и носик. Стряхну лишнюю водичку с рук в раковину, а потом вытру руки и лицо сухо – сухо.

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки покраснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

- Кто умылся, идет одеваться. Обращаю внимание **детей на то**, как нужно правильно одеваться.

После того, как дети оделись, мальчикам я предлагаю самостоятельное рассматривание книг за столами или на ковре, а девочкам и другим желающим раскраски.

Девочек следует причесать и сделать прически.

- Возьмём расчёски и причешемся. Кому нужна помощь, подходите ко мне.

Расти коса до пояса

Не вырони ни волоса
Расти коса до пят,
Все волосики в ряд
Посмотрите друг на друга. Какие вы стали красивые и аккуратные!

**Конспект режимного момента
«Полдник».**

Цель: Создать условия для повышения качества деятельности детей по самообслуживанию во время подготовки к приёму пищи. Совершенство – вать культурно – гигиенические навыки: аккуратно мыть и насухо вытирать руки, вешать полотенце на место. Формировать привычку к здоровому образу жизни (профилактика нарушений осанки во время приёма пищи). Продолжать формировать культуру поведения во время еды: правильно держать чайную чашку, умение аккуратно пользоваться салфеткой, не крошить, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Воспитывать потребность в чистоте и аккуратности.

Материалы: Персонаж Мишка

Ход:

Воспитатель:

- Ребята, сегодня к нам в гости пришёл Мишка. Он сейчас был у Белки и хочет нам что – то рассказать.

Мишка: За столом сидела Белка,

 Перед ней была тарелка,

 В ней из хлеба, масла, сала

 Белка дом сооружала.

 Так друзья не поступают

 И с едою не играют.

 За столом едят, друзья,

 Баловаться здесь нельзя!

Воспитатель:

- Ребята, расскажите Мишке, как правильно сидеть за столом. (Ноги стоят вместе, спина прямая, не разговаривать).

- А как мы будем кушать? (Не крошить, жевать с закрытым ртом, булочку держим в одной руке, чайную чашку в другой).

Правильно ребята, мы вспомнили правила поведения за столом во время еды. Ты Миша расскажи про это лесным жителям.

- Ребята, а что мы сейчас с вами будем делать? (Полдничать).

- Как надо садиться за стол? (Спокойно, не стучать стульями).

- Ребята, что у нас сегодня на полдник? (Булочка и йогурт).

- Во что налит йогурт? (В чайную чашку).

- Где лежит булочка? (На блюде).

- Чайная чашка с блюдцем стоят на салфетке, салфетка у каждого своя.

Прежде чем сесть за стол, что мы должны сделать? (Вымыть руки).

- А для чего нужно мыть руки? (Чтобы смыть всех микробов).

- Давайте покажем Мишке, как мы умеем правильно мыть руки и спокойно садиться за стол.

Дети моют руки, садятся за стол и полдничают. Воспитатель проводит индивидуальную работу по культурно – гигиеническим навыкам с детьми.

После еды дети благодарят помощника воспитателя:

- Спасибо, Елена Петровна!

Мишка хвалит детей, что они аккуратно ели и культурно вели себя за столом. За это он им дарит подарки. Прощается.

Картотека оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми раннего возраста.

Карточка № 1

1. Утренний прием детей, осмотр, самостоятельные игры.

Цель: создать хорошее настроение на предстоящий день.

2. Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма, способствовать формированию правильной осанки.

3. Обучение культурно-гигиеническим навыкам.

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Знаем, знаем, да-да-да,

Где тут плещется вода.

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошки,

По-нем-нож-ку,

Нет, не понемножку - посмелей,

Будем умываться веселей!

4. Завтрак.

Цель: приучать малышей с аппетитом съедать все полагающееся количество пищи.

Гойда, гойда, люленьки,
Прилетели гуленьки,
Стали гули говорить,
Чем Ванюшу накормить.
Один скажет - кашкою,
Другой - простоквашкою,
Третий скажет - молочком
И румяным пирожком.

5. Второй завтрак.

Цель: продолжать формировать у детей навыки самостоятельности и опрятности: пить сок, не спеша, не проливая из чашки.

Пить мы будем аккуратно,
Всем смотреть на нас приятно!

6. Обед

Цель: Закреплять у малышей умение правильно пользоваться ложкой, есть разные виды пищи.

Тили - час, тили – час,
Вот обед у нас сейчас.
Скушаем за маму ложку,
Скушаем за папу ложку,
За собачку и за кошку,
Воробей стучит в окошко.
Дайте ложечку и мне-
Вот и кончился обед!

7. Дневной сон

Цель: восстановление физиологического равновесия детского организма.

Баю, баю, баюшок,

Лягут детки на пушок,
На пуховую кровать
Будут детки крепко спать,
А я буду напевать!

8. Постепенный подъем детей

Цель: Обеспечить во время подъема малышей эмоционально- положительное состояние единством приемов (неторопливые движения взрослых, приветливая речь и т.п.)(комплекс корригирующей гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности)

Мы спокойно отдыхали,
сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

9. Полдник

Цель: Развивать у малышей аппетит во время приема пищи с помощью художественного слова, желание доесть всю пищу до конца.

Вкусно готовят у нас повара,
Скушает все до конца детвора!
(Н.Сингаевская)

10. Ужин

Цель: Во время еды следить, чтобы лицо и руки ребенка оставались чистыми.

Кушай кашку, мой сынок,
Дорогой ты мой дружок,

Кушай кашку подрастай,
Всем на радость вырастай!

Карточка №2.

1. Утренний прием детей, осмотр, самостоятельные игры.

Цель: создать хорошее настроение на предстоящий день.

2. Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма.

3. Обучение культурно-гигиеническим навыкам.

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Только солнышко засветит,

Умываются коты.

Рано утром на планете

Чистым должен быть и ты.

Все умылись, папы, мамы,

Детки с раннего утра.

А теперь - на кухню прямо!

Детям завтракать пора.

4. Завтрак

Цель: создать у детей положительную установку перед приемом пищи.

Кашка вкусная дымится,

Лёша кашу есть садится,

Очень каша хороша

Ели кашу не спеша.

Ложка за ложкой

Ели понемножку.

5.Второй завтрак

Цель: Формировать у детей культурно – гигиенические навыки: кушать аккуратно, пользоваться салфеткой после еды.

Будем кушать аккуратно-

Надо это нам уметь,

Чтобы было всем приятно

На нас чистеньких смотреть.

(Л.Н. Грибанова)

6.Обед

Цель: Воспитывать у детей уважение к труду взрослых, результатам их труда, учить малышей благодарить за еду.

У нас есть ложки

Волшебные немножко.

Вот – тарелка, вот – еда,

Не осталось и следа.

7.Дневной сон

Цель: напомнить детям, что переходить из групповой комнаты в спальную комнату нужно спокойным шагом, не бежать.

Маленькие зайчики

Захотели баиньки,

Захотели баиньки,
Потому что зайньки.
Мы немножко поспим,
Мы на спинке полежим.

8. Постепенный подъем детей

Цель: Обеспечение плавного перехода от сна к бодрствованию (комплекс корригирующей гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Это кто у нас проснулся?
Кто так сладко потянулся?
Потягушечки, порастушечки,
От носочков до макушечки!

9. Полдник

Цель: В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, развивать желание доесть всю пищу до конца.

Вкусно готовят у нас повара,
Скушает все до конца детвора!
(Н.Сингаевская)

10. Ужин

Цель: Во время еды следить, чтобы на столе не было крошек, пролитой пищи.

За столом, ребятки,
Не нужно хлебные крошки крошить!
Надо быть аккуратным и не сорить!
(Н.Сингаевская)

Карточка №3.

1. Утренний прием детей, осмотр, самостоятельные игры.

Цель: создать хорошее настроение на предстоящий день.

2. Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма.

3. Обучение культурно-гигиеническим навыкам.

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем,

Перед каждой едой,

После сна и перед сном.

Теплою водою

Руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру.

Теплая водичка

Умоет Тане личико,
Пальчики — Антошке,
Сашеньке — ладошки.

4.Завтрак

Цель: Развивать у дошкольников желание доесть всю пищу до конца.

Умница, Катенька,
Ешь кашку сладеньку,
Вкусную, пушистую,
Мягкую, душистую

5.Второй завтрак

Цель: Учить детей пользоваться салфетками после еды.

Кушать надо аккуратно,
Чтобы быть всегда опрятным!

6.Обед

Цель: Напомнить малышам, как надо вежливо обращаться с просьбой и благодарить.

Если хлеб стоит вдалеке,
Скажи: «Передайте, пожалуйста, мне!»
Не забудь благодарить и «спасибо» говорить!

7.Дневной сон

Цель: Формировать положительное отношение к режимному процессу неторопливыми действиями, ласковым тоном и т.п.

Спать пора давно игрушкам,
Зайкам, мишкам, погремушкам!
Баю-баю, баю-бай!
Поскорее засыпай
Ты закрой, закрой
И поспи, поспи часок!

8. Постепенный подъем детей

Цель: Формировать у детей навыки самообслуживания, поощрять попытки детей самостоятельно одеться, обеспечение плавного перехода от сна к бодрствованию (комплекс корригирующей гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Будем деток одевать,
Будем деток наряжать.
Пусть будут красивые,
Яркие, счастливые
(Н.Сингаевская)

9. Полдник

Цель: Приучать детей к опрятности во время приема пищи, следить за своей осанкой.

Будем кушать аккуратно-
Надо это нам уметь,
Чтобы было всем приятно
На нас чистеньких смотреть.

10. Ужин

Цель: Продолжать учить малышей правильно пользоваться столовыми приборами во время приема пищи.

Я дружу немножко
Со столовой ложкой.
Только ротик открываю
Ложка в ротик заезжает

Карточка №4.

1. Утренний прием детей, осмотр, самостоятельные игры.

Цель: создать хорошее настроение на предстоящий день.

2. Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма.

3. Обучение культурно-гигиеническим навыкам.

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Знаем, знаем, да, да, да,

Где тут плещется вода.

Выходи водица!

Мы пришли умыться!

4.Завтрак

Цель: Продолжать приучать детей к выполнению самостоятельных действий: правильно держать ложку, аккуратно пить из чашки, пользоваться салфеткой.

Это ложка, это чашка

В чашке- гречневая кашка,

Ложка в чашке побывала,

Каши гречневой не стало!

5.Второй завтрак

Цель: Продолжать учить детей пить сок не спеша, пользоваться салфеткой, благодарить за еду.

Пей дружок фруктовый сок,

Будешь строен и высок.

6.Обед

Цель: Формировать у детей знания о предметах сервировки (чашка, тарелка, ложка), учить детей аккуратности во время приёма пищи.

Тарелка нам нужна для супа,

Ложкой этот суп едят,

В чашку чаю наливают,

Чтобы напоить ребят

(Н.Сингаевская)

7.Дневной сон

Цель: Приучать детей к определенному жизненному ритму и порядку, вырабатывать у них положительное отношение к укладыванию на сон.

Баю, баю, баю, куклу раздеваю:

Куколка устала, целый день играла

Положи, Танюшка, щечку на подушку,

Я укрою ножки, спи скорее, крошка,

Баю, баю, баю, куколку качаю

Таня засыпает, глазки закрывает

(М. Черная)

8.Постепенный подъем детей

Цель: Обеспечить малышам плавный переход от сна к бодрствованию, создать условия для соблюдения правил личной гигиены (комплекс корригирующей гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

На кота потягушечки,

На дитя порастушечки,

А в ручки хватушки,

А в ножки ходушки,

А в роток говорунок.

А в голову разумок

9.Полдник

Цель: Воспитывать потребность в соблюдении режима, создать у детей положительную установку перед приемом пищи.

Пышка, лепешка в печи сидела,
На нас глядела, в рот захотела

10. Ужин

Цель: В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, развивать желание доесть всю пищу до конца

Дружно ложки мы берем,
С аппетитом мы жуем!
Поработаем ложкой,
Всё съедим до крошки!

Карточка №5.

1. Утренний прием детей, осмотр, самостоятельные игры.

Цель: создать хорошее настроение на предстоящий день.

2. Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма.

3. Обучение культурно-гигиеническим навыкам.

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Ай, лады-лады-лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Друг другу улыбаемся.
Закатаем рукава,
Открываем кран — вода.
Моем глазки, моем щечки,
Моем уши и ладошки!
Посмотрите, крошки,
На свои ладошки.
Ах, какие ладошки!
Чистые ладошки!

4. Завтрак

Цель: В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, развивать желание доесть всю пищу до конца.

Раз-два-три- мелькает ложка,
Не осталось даже крошки!
Завтраку пришёл конец,
Кто всё съел, тот молодец!

5. Второй завтрак

Цель: Продолжать знакомить детей с понятием «витамины» и их пользе для человека, дать представление о полезной пище.

В банане и яблоке, в горстке малины
Повсюду чудесные есть витамины.
Они берегут нас от всяких болезней,
Чем больше их в пище, тем пища полезней.

6. Обед

Цель: Формировать у детей знания о культуре поведения за столом.

Хлеб и крошки не бросай,
И друг друга не толкай.
Скатерть, платье не марай,
Рот салфеткой вытирай.
И красивый внешний вид
Даст хороший аппетит.

7. Дневной сон

Цель: Напомнить детям о правилах поведения в спальняй комнате: перемещаться по спальне нужно спокойным шагом, не бежать, во время движения не толкать впереди идущего ребенка.

Вот и люди спят,
Вот и звери спят.
Птицы спят на веточках,
Лисы спят на горочках,
Зайцы спят на травушке,
Утки - на муравушке,
Детки все по люлечкам...
Спят-поспят, всему миру спать велят

8. Постепенный подъем детей

Цель: Осуществлять закаливание детей во время принятия гигиенических процедур: при умывании, смене белья, (комплекс корригирующей гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

«Будем, будем закаляться,
И водички не бояться
Надо нам с водой дружить,
Чтоб здоровенькими быть!»

(Н.Сингаевская)

9. Полдник

Цель: Приучать детей к безопасным правилам за столом: не разговаривать во время приема пищи, откусывать еду небольшими кусочками, не набивая рот, не вставать из-за стола с пищей во рту.

В огороде шум-шум-шум,
Зайка-зайка: хрум-хрум-хрум,
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням,
Съел морковку — ням-ням-ням!

10. Ужин

Цель: Приучать детей положительно относиться к молочной пище

Творог-творог-творожок,
Ням-ням-ням — как вкусно!
Творог-творог-творожок,
Белый, как капуста!
В ротик -ам! — и творожок
Как снежинка тает;
Творог-творог — наш дружок!
Зубки укрепляет

Карточка №6.

1. Утренний прием детей, осмотр, самостоятельные игры.

Цель: создать хорошее настроение на предстоящий день.

2. Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма.

3. Обучение культурно-гигиеническим навыкам.

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Чистая водичка

Умоет Саше личико,

Анечке — ладошки,

А пальчики — Антошке.

Не умыться, не напиться без воды,

Листик не распуститься без воды,

И потому всегда

Всем, везде нужна вода.

4. Завтрак

Цель: Приучать детей садиться за стол бесшумно, не торопясь, не подходить к столам во время раздачи пищи.

Ну-ка, ну-ка, ну-ка, ну ли!
Не ворчите вы , кастрюли,
Не ворчите, не шипите,
Кашку сладкую варите,
Кашку сладкую сварили
И ...(имя ребенка) Полинку накормили!

5. Второй завтрак

Цель: Совершенствовать у детей умение пить сок из чашки, держа её за ручку, пить мелкими глотками, не спеша; напомнить малышам, что чашкой нельзя размахивать или бросать её.

Пей, дружок, фруктовый сок,
Будешь строен и высок.

6. Обед

Цель: При подготовке к обеду совершенствовать у дошкольников навыки мытья рук: закатывать рукава, намыливать руки, тщательно смывать, насухо вытирать полотенцем .

Чтобы не один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой!

7. Дневной сон

Цель: Напомнить детям о правилах поведения в спальняй комнате: нельзя бегать между кроватями, прыгать на кроватях и ходить по ним

Поиграли детки дружно,
После спать ложиться нужно.

Наступает тихий час,
Тишина нужна сейчас.
Нельзя прыгать и скакать,
Нужно лечь и отдыхать

8. Постепенный подъем детей

Цель: Приучать детей к самостоятельности, хвалить за выполнение необходимых действий в процессе одевания; закаливание детей во время принятия гигиенических процедур, (комплекс корригирующей гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

«На кота потягушечки,
На дитя порастушечки,
А в ручки хватушки,
А в ножки ходушки,
А в роток говорунок.
А в голову разумок»

9. Полдник

Цель: Развивать у малышей аппетит во время приема пищи с помощью художественного слова, желание доесть пищу до конца.

Дружно пирожки берем,
С аппетитом мы жуем.
Щёчки дружно чмок- чмок- чмок
Вот и съели пирожок!

10. Ужин

Цель: Продолжать воспитывать у дошкольников потребность в соблюдении режима, создать положительную установку перед приемом пищи.

Скоро спать пора ложиться,
Надо на ночь подкрепиться.
Всем ребятам нужен
Вкусный, сытный ужин.

Карточка №7.

1. Утренний прием детей, осмотр, самостоятельные игры.

Цель: создать хорошее настроение на предстоящий день.

2. Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма.

3. Обучение культурно-гигиеническим навыкам.

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Лейся, чистая водичка,
Ты умой мне чисто личико,
Шейку, ручки умывай,
Ничего не забывай!
Мылом, мылом чисто мойся,
Ни о чем не беспокойся.
Мыло не кусается, просто умывается.

4. Завтрак

Цель: Приучать детей садиться за стол аккуратно, не торопясь, во время приема пищи - не разговаривать, тщательно пережевывать пищу с закрытым ртом.

Не вертись спокойно кушай,
И не чавкай словно хрюша

5. Второй завтрак

Цель: продолжать знакомить детей с полезными свойствами овощей, фруктов; рассказать детям, почему необходимо обязательно употреблять их в пищу.

Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов,
И Сереже и Ирине – всем полезны витамины.

6. Обед

Цель: Создание условий для соблюдения правил личной гигиены перед приемом пищи, продолжать воспитывать полезные пищевые привычки.

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

7. Дневной сон

Цель: Закреплять у детей представления о режиме дня, значимости дневного сна для детского организма.

После вкусного обеда
спит котенок- непоседа.
Спит головку на бочок.
Он заснул , и мы молчок.

8. Постепенный подъем детей

Цель: Продолжать воспитывать положительное отношение к переодеванию, совершенствовать умение самостоятельно одеваться, (комплекс корригирующей гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Жили – были сто ребят,
Все ходили в детский сад,
Все ребятки просыпались,
Дружно сами одевались!

9. Полдник

Цель: Создание условий для соблюдения правил личной гигиены, в процессе еды побуждать детей к самостоятельности.

Руки мы помоем дружно.
Это важно, это нужно.
Только с чистыми руками
Мы за стол садимся сами.

10. Ужин

Цель: Продолжать формировать у детей знания о безопасном поведении за столом: во время приема пищи – не играть, не разговаривать, тщательно пережевывать пищу с закрытым ртом.

Ложкой не грохочем,
Не играем, не хохочем,
Мы на стульчике сидим,
Молча ужин мы едим.

Карточка №8.

1. Утренний прием детей, осмотр, самостоятельные игры.

Цель: создать хорошее настроение на предстоящий день.

2. Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма.

3. Обучение культурно-гигиеническим навыкам.

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Умываемся мы быстро,
Вытираемся мы чисто,
Так опрятны, аккуратны,
Всем смотреть на нас приятно.
Чище умойся, воды не желей.
Будут ладошки снега белей.

4. Завтрак

Цель: Закреплять у детей культурно- гигиенические навыки во время приема пищи.

Если каша на кармашке,
А варенье - на рубашке,
Это очень неприятно.
Ел ребёнок неопрятно!

5. Второй завтрак

Цель: Совершенствовать у детей умение самостоятельно пить сок из чашки, формировать умение самостоятельно следить за осанкой, держать спинку прямо, не ставить локти на стол.

Пейте дети сок фруктовый - будете всегда здоровы!

6. Обед

Цель: Продолжать формировать у детей знания о поведении за столом, во время еды следить, чтобы на столе не было крошек, пролитой пищи; продолжать учить детей благодарить за еду.

За столом - не веселиться,
Чтобы вдруг не подавиться.
За обедом мы молчим,
Только ложками стучим.
Всем известно, что обеды
Мы проводим без беседы.

7. Дневной сон

Цель: При укладывании детей на сон, формировать положительное отношение к режимному процессу неторопливыми действиями, ласковым тоном и т.п.

Баю, баю, баюшок,
Лягут детки на пушок,
На пуховую кровать
Будут детки крепко спать,
А я буду напевать!
Баю-баю, баю-бай!
Поскорее засыпай

8. Постепенный подъем детей

Цель: Создать условия для соблюдения правил личной гигиены после дневного сна, формировать у детей положительное отношение к закаливанию во время принятия гигиенических процедур, (комплекс корригирующей гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Будем, будем закаляться,
И водички не бояться
Надо нам с водой дружить,
Чтоб здоровенькими быть!
(Н.Сингаевская)

9. Полдник

Цель: Создать у детей положительную установку перед приемом пищи.

Гуси, гуси! Га-га-га,
Есть хотите? Да-да-да,
Каши манной с молоком? Нееет.
Ну а что же вам? Конфееет

10. Ужин

Цель: Закреплять умение самостоятельно следить за осанкой, держать спинку прямо, не ставить локти на стол, наклоняться над тарелкой, благодарить за еду.

За осанкой я слежу

Ровненько весь день сижу.

Чтобы мне здоровым быть,

Надо за спиной следить.

Карточка №9.

1. Утренний прием детей, осмотр, самостоятельные игры.

Цель: создать хорошее настроение на предстоящий день.

2. Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма.

3. Обучение культурно-гигиеническим навыкам.

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

В руки мыло мы возьмем,

И водичку мы польем,

Моем руки быстро, быстро, быстро. Моем чисто, чисто, чисто!

А потом лицо умыли,

Глазки тоже мы промыли,

Полотенцем утирались,
На себя мы любовались!

4. Завтрак

Цель: Создать положительную установку на предстоящий режимный процесс, приучать детей к аккуратности во время приема пищи.

Травка – муравка со сна поднялась,
Птица-синица за зерна взялась,
Зайка - за капустку,
Мышка –за корку,
Детки- за молоко

5. Второй завтрак

Цель: Продолжать знакомить детей с понятием «витамины» и их пользе для человека, дать представление о полезной пище .

В банане и яблоке, в горстке малины
Повсюду чудесные есть витамины.
Они берегут нас от всяких болезней,
Чем больше их в пище, тем пища полезней.

6. Обед

Цель: Закреплять умение самостоятельно следить за осанкой, держать спинку прямо, благодарить за еду.

За осанкой я слежу
Ровненько весь день сижу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.

7. Дневной сон

Цель: Продолжать приучать детей к определенному жизненному ритму и порядку; закреплять представления о значимости дневного сна для детского организма.

Вот и люди спят,

Вот и звери спят.

Птицы спят на веточках,

Лисы спят на горочках,

Зайцы спят на травушке,

Утки - на муравушке,

Детки все по люлочкам...

Спят-поспят, всему миру спать велят

8. Постепенный подъем детей

Цель: совершенствовать умение детей одеваться самостоятельно, учить выворачивать вещи на лицевую сторону, (комплекс корригирующей гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Детки сами одевались,

Детки сами наряжались!

Все теперь красивые,

Яркие, счастливые!

9. Полдник

Цель: Напомнить детям правила поведения за столом; приучать детей к опрятности во время приема пищи.

Вот и полдник подошел,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.
За столом не сори,
Насорил-так убери.

10. Ужин

Цель: Напомнить малышам, как надо вежливо обращаться с просьбой и благодарить.

Спасибо нашим поварам,
Спасибо тем, кто варит нам!
Поработаем ложкой
И скушаем всё до крошки!

Карточка №10.

1. Утренний прием детей, осмотр, самостоятельные игры.

Цель: создать хорошее настроение на предстоящий день.

2. Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма.

3. Обучение культурно-гигиеническим навыкам.

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Нужно мыться непременно
Утром вечером и днем,
Перед каждою едою,
После сна и перед сном.

4. Завтрак

Цель: Совершенствовать навыки самостоятельности и опрятности: во время еды следить, чтобы на столе не было крошек, пролитой пищи; чашку с питьем держать самостоятельно (за ручку) и пить мелкими глотками.

Кушать надо аккуратно,
Чтобы быть всегда опрятным!

5. Второй завтрак

Цель: продолжать знакомить детей с полезными свойствами фруктов, воспитывать полезные пищевые привычки.

Фрукты - радость для ребят,
Их в садах для нас растят,
Мы к столу их подадим.
Фрукты свежими съедим!

6. Обед

Цель: Продолжать приучать детей спокойно и с аппетитом съесть предложенную порцию, положительно относиться к новым блюдам и видам пищи.

Макарошки, макарошки,
Мчатся по полю, дорожке!
И зачем спешить, лететь?
В супчик к деткам чтоб успеть!
(К. Авдеенко)

7. Дневной сон

Цель: совершенствовать умение самостоятельно раздеваться, складывать одежду на свой стульчик перемещаться в спальне спокойно; приучать детей не брать с собой в кроватку посторонние предметы.

Ах, ты котик серенький,
Хвостик у тебя беленький,
Брысь, котик, не ходи!
Мою детку не буди.

8. Постепенный подъем детей

Цель: учить детей спокойно вставать с кровати, продолжать учить детей пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком), (комплекс корригирующей гимнастики по плану воспитательно-образовательной деятельности).

Чешу, чешу волосоньки,
Расчесываю косоньки!
Что мы делаем расческой?
Тане делаем прическу.

9. Полдник

Цель: создать положительную установку на предстоящий режимный процесс, приучать детей к аккуратности во время приема пищи.

Мы весёлые кружки!

Мы оладушки-дружки!

С мёдом, маслом ешьте нас,

Уж готовы целый час!

10. Ужин

Цель: формировать умение самостоятельно следить за осанкой, держать спинку прямо, не ставить локти на стол, пользоваться салфеткой.

Ты осанку береги-

Правильно сиди, ходи!

Пей побольше молока-

Будь здоровеньким всегда.

Самоанализ проведенных режимов в первую половину дня детей раннего возраста.

В группах созданы все условия для полноценного проведения всех режимных процессов. Прогулка осуществляется в специальной комнате, где имеются шкафчики по количеству детей, скамейки для переодевания, зеркало, чтобы дети могли устранить беспорядок в своем внешнем виде (зеркало находится на уровне роста детей).

Умывальная комната оборудована всем необходимым: имеется несколько раковин, что не создает толчение при мытье рук, зеркала, вешалки для полотенец, ко всему есть свободный доступ. Умывальная комната проветривается несколько раз в день и проводится влажная уборка.

Детям не предложены предварительные установки для проведения режимного момента. Иногда может быть предложено художественное слово при умывании.

При проведении режимных процессов были осуществлены принципы последовательности и постепенности. Принцип последовательности выражается в том, что воспитатель прививает детям с раннего возраста навык выполнения режимных моментов в определенном порядке. Например, при переходе от игры к обеду дети вначале убирают игрушки на место, моют руки и только после этого садятся за стол.

Чтобы все виды деятельности осуществлялись на хорошем педагогическом уровне, большое значение имеет согласованность в работе воспитателя и няни. Помощь няни необходима постоянно, но больше всего в таких ответственных моментах, как подготовка к прогулке, выход на участок и возвращение в группу, укладывание детей, проведение воздушно - водных процедур. Важный момент в организации прогулки - одевание детей и выход их на улицу.

В распределении обязанностей между воспитателем и няней не возникало. Так же все требования со стороны воспитателя и няни были полностью едины.

Дети имеют навыки умывания и одевания, могут самостоятельно помыть руки и надеть простые вещи, большинство детей просит помощи в некоторых моментах. Воспитатель в качестве приемов использует показ и старается создать ситуацию в которой ребятам будет интересно выполнить режимный момент. Также дети, пытаются помогать друг другу, а так же появляются самостоятельность.

Воспитатель при организации режимных моментов решает следующие задачи воспитание аккуратности, закрепление навыков поведения во время умывания, формирование эмоционально-положительного настроения, оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях, способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Самоанализ проведенных режимов во вторую половину дня детей раннего возраста.

В группах созданы все условия для полноценного проведения всех режимных процессов. Подъем осуществляется в спальняй комнате, где расположены спальные места детей. Комната перед сном детей была проветрена.

Комната для приема пищи оборудована всем необходимым: имеются столы и стулья соответствующие требованиям СанПин, имеет стол для сдачи грязной посуды, перед и после приема пищи проводится влажная уборка столов.

Детям предложены предварительные установки для проведения режимного момента. Такие как художественные слова перед приемом пищи и подъеме после пробуждения. Так же просто подъема была проведены закаливающие процедуры и гимнастика после сна, под детскую музыку.

При проведении режимных процессов были осуществлены принципы последовательности и постепенности. Принцип последовательности выражается в том, что воспитатель прививает детям с раннего возраста навык выполнения режимных моментов в определенном порядке. Например, при переходе от подъема к закаливающим процедурам, после одеванию и мытью рук , только после садятся за стол.

Чтобы все виды деятельности осуществлялись на хорошем педагогическом уровне, большое значение имеет согласованность в работе воспитателя и няни. Помощь няни необходима постоянно, особенно у детей раннего возраста, няня помогала воспитателю после подъема детей и в проведении закаливающих процедур.

В распределении обязанностей между воспитателем и няней не возникало. Так же все требования со стороны воспитателя и няни были полностью едины.

Дети имеют необходимые навыки и продолжают осваивать их дальше, могут самостоятельно помыть руки и надеть простые вещи, так же сами принимают пищу, большинство детей просит помощи в некоторых моментах. Воспитатель в качестве приемов использует показ и старается создать ситуацию, в которой ребятам будет интересно выполнить режимный момент. Также дети, пытаются помогать друг другу, а также появляются самостоятельность в заправлении кроватей, одевании и тд.

Воспитатель при организации режимных моментов решает следующие задачи воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены, Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна, Развивать представление детей какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья, Мотивировать детей, чтобы они съели весь полдник. Пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать.

Приложение №22

Конспекты проведения различных режимных моментов во первую половину дня направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Конспект режимного момента «Умывание в старшей группе.

Задачи:

1. Продолжать закреплять навыки детей умывания, мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать руки личным полотенцем.
2. Закрепить знания об отдельных предметах личной гигиены
3. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды.
4. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур. Желание быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относится к своему телу.
5. Обогащать и активизировать словарь детей.
6. Использовать знания загадок, стихов.
7. Способствовать возникновению у детей положительных эмоций от процесса умывания.

Методы и приемы:

1. Наглядные – наручная кукла, картинки режимных моментов, схемы мытья рук, мяч, предметы личной гигиены.
- 2.Словесные – загадки, физминутки, загадывание загадок.
- 3.Игровые – д/игра с мячом «Хорошо – плохо».
- 4.Практические – раскладывание картинок,

Оборудование и материалы:

алгоритм: «Правила умывания детей»; мультимедийное оборудование (фрагмент мультфильма «Мойдадыр») картинки режимных моментов; предметы личной гигиены; дидактическая игра «Хорошо- плохо», мяч, наручная кукла заяц, загадки

Предварительная работа:

составление мнемо-схемы поэтапного мытья рук и лица, разучивание физкультминуток, потешек, чтение художественной литературы по формированию детей культурно-гигиенических навыков

Ход режимного момента:

1. Мотивация детей к деятельности.

Вос-ль: Ребята, я шла к вам и встретила, а кого, вы сейчас сами, узнаете, если отгадаете загадку

«В норке живёт

Морковку грызёт.

От лисы и волка

Убегает бойко *(заяц)*

(Показывает «грязного» зайца и заносит его в группу).

Восп-ль: Кто это? *(Зайчик)*

Вос-ль: Ребята поздоровайтесь с Зайцем. *(Дети здороваются)*

Вос-ль: Что с тобой случилось Зайка? Почему ты такой грязный?

Вос-ль: Ты знаешь, Зайка, мы с ребятами не любим грязных детей.

Посмотри на ребят. Они все чистые, опрятные, красивые.

Зайчик: Да, я не люблю умываться. Я боюсь мыла и воды.

Включает фрагмент мультфильма «Мойдодыр» *«Ты чернее трубочиста, полюбуйся на себя...»*.

2. Постановка детьми цели деятельности.

Заяц расстроенный, опустил голову: Я не знаю, что мне делать, я тоже хочу быть чистым и опрятным.

Вос-ль: Не расстраивайся Зайка. Я думаю, ребята смогут тебе помочь.

Ребята как можно помочь Зайцу, чтобы он стал чистым? *(Умыться.)*

Вос-ль: Хотите научить Зайца умываться? *(Да)*

3. Основная часть

(работа с картинками, обозначающих порядок умывания).

Вос-ль: А помогут нам эти картинки.

Вос-ль: Что нужно сделать сначала перед мытьём рук? *(Засучить рукава.)*

Вос-ль: А что, нужно сделать дальше? *(Открыть кран.)* Что, из крана польётся? *(Водичка.)*

Вос-ль: Чем мы будем намыливать руки? *(Мылом)*

Затем, что нужно сделать? *(Намылить руки, смыть водичкой.)*

А что потом? *(Закрыть кран)*

А потом? *(Отжимаем руки)*

Вос-ль: Ребята, скажите, зачем надо отжимать руки? *(Чтобы, водичка не капала)*

Вос-ль: А, что нужно сделать дальше? *(Вытереть руки полотенцем)*

Молодцы ребята вы правильно разложили картинки

Ребята, а когда нужно мыть руки и умываться?

(утром, перед едой, когда, грязные, после туалета)

Давайте покажем и еще раз проговорим, чтобы зайка наш запомнил

Физкультминутка.

(Воспитатель читает стихотворение, сопровождая выполнением движений согласно тексту, а дети повторяют за воспитателем движения).

Кран, откройся! – правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

Нос, умойся! – растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

Мойтесь сразу оба глаза! – нежно проводим руками над глазами.

Мойтесь, уши! – растираем ладонями уши.

Мойся, шейка хорошенька! – гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щёки.

Грязь, смывайся! Грязь смывайся! – трем ладошки друг о друга.

Полотенцем вытирайся! - поглаживаем ладошки сверху по очереди.

Вос-ль: Конечно, надо дружить не только с мылом, но и со многими другими предметами гигиены. Помогите их перечислить и показать. Для - этого отгадайте загадки. *(дети отгадывают загадки и показывают предметы личной гигиены)*

1.Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(зубная щетка)

2.Мы ей пользуемся часто,

Хоть она, как волк, зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать (расческа)

3.Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

(мочалка)

4.Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое?

(полотенце)

-Чтоб расти нам - сильными,

здоровыми и смелыми

Ежедневно по утра

Мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем
Дружно весело шагаем
Дружно весело встаем
И ничуть не устаем.

Д/игра «Хорошо – плохо» (с мячом)

«Мыть руки», «Не делать зарядку», «Заниматься спортом», «Чаще гулять на улице», и т. д.

Вос-ль: Ребята, а где мы свами умываемся? *(в умывальной комнате)*

Давайте пройдем все вместе, и еще раз покажем, зайчику как мы умеем умываться, чтобы он запомнил

(Дети идут в умывальную комнату, умываются, и зайчик тоже умывается).

Вос-ль:

«Закатаем рукава.

Открываем кран - вода.

Моем глазки, моем щёчки,

Моем ушки и ладошки.

Ах, какие ладошки!

Чистые ладошки!

Рефлексия: Вос-ль: ребята посмотрите на нашего зайчика, каким он стал чистым? Приятно на него смотреть, вы со мной согласны?

-А что мы сделали с вами, чтобы он стал таким? *(научили умываться и мыть руки)*

Зайчик : Спасибо, ребята, что вы научили меня умываться! Теперь я буду умываться каждый день и не бояться! До свиданья!

Дети: До свиданья Зайчик!

Вос-ль: Молодцы!

Конспект прогулки в старшей группе.

«Ветер, ветер, ты могуч?»

по примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Методическое сопровождение: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
«Ознакомление с природой в детском саду» О.А. Соломенникова;
«Неизведанное рядом» опыты и эксперименты для дошкольников
О.В.Дыбина.

Период проведения: октябрь месяц.

Цель: продолжать формирование представлений детей о природном явлении – ветер.

Задачи:

- познакомить со свойствами ветра;
- учить в процессе наблюдения и беседы делать выводы и умозаключения;
- развивать познавательно-исследовательский интерес, привлекая к простейшим экспериментам;
- развивать образное мышление в ходе знакомства с художественным словом и обогащать словарный запас;
- продолжать учить в подвижных играх двигаться по сигналу;
- учить выполнять несложные трудовые поручения, доводить начатое дело до конца.

Методы и приемы:

практические: экспериментирование, подвижные игры, дидактическая игра
игровые упражнения;

наглядные: просмотр видеообращения и презентации, наблюдение;

словесные: рассуждение, сравнение, загадки, художественное слово.

Оборудование: TV-панель, ноутбук, вертушки, султанчики, ленты, обруч, полиэтиленовые пакеты.

Предварительная работа: ежедневное наблюдение из окна группы в ветреную и безветренную погоду; рассматривание наглядно-дидактических карточек «Явления природы»; чтение стихотворений о ветре; использование игр-считалок, загадок, примет.

1. Вступительная часть (в группе):

На экране картинка электронной почты со звуком вызова.

Воспитатель:

- Ребята, вы слышите, какой-то звук? *(ответы детей)*. На нашу электронную почту пришло сообщение, посмотрите *(просмотр видеообращения Зайчишки к детям)*

"Ребята, помогите, я очень боюсь, кто-то всё время меня пугает: фырчит, рычит, ветки ломает, пыль поднимает, с ног сбивает, слышу его, да не вижу его, все травы к земле примял, ветки поломал, словно пробежался по ним и пропал. Я не знаю кто это. Помогите мне, найдите его, шалунишку, и еще он оставил вот такую загадку:

Я березу качну

Я тебя подтолкну

Налечу, насвищу,

Даже шапку утащу.

А меня не видать,

Кто я? Можешь отгадать?

С уважением Зайка – трусишка»

Воспитатель:

- Ребята, как вы думаете, кто же он, такой проказник? *(Ответы детей)*. Да ребята, я тоже думаю, что это ветер. А чтобы нам в этом убедиться, посмотрим на наш «волшебный» экран.

(Просмотр презентации «Что такое ветер и откуда он берётся»).

- Ребята, а где мы с вами можем встретить ветер? *(ответы детей)*.

- Конечно на улице. Идемте гулять и понаблюдаем за ним.

2. Основная часть *(на прогулке)*:

Наблюдение за ветром

Цель: учить давать характеристику ветру: сильный – слабый; показать простейшие связи между ветром и окружающими предметами: лентами, султанчиками, вертушками, деревьями.

Воспитатель:

- Ребята, давайте вспомним, что мы узнали о ветре из видео-энциклопедии *(ответы детей)*

- Да, ветер – это движение воздуха, он бывает разным: и ласкающим тихим, и пугающе грозным. Наблюдая за определенными объектами, можно определить его силу, скорость, направление.

-А вот и к нам прилетел ветер-озорник. Ребята, как вы думаете, с чем он любит играть? *(ответы детей)*

- Конечно, с вертушками, флажками, султанчиками, ленточками . Почему они двигаются? *(ответы детей)*

- Правильно ребята, потому что дует ветер.

- Как ты считаешь Сережа, ветер сейчас сильный? *(ответ ребенка)*

- Да, Сережа, молодец.

- Ребята, а как можно определить силу ветра? *(ответы детей)*

- Конечно, силу ветра можно определить, посмотрев на вертушки. Сейчас они быстро крутятся, значит, ветер сильный. А еще с помощью чего можно определить силу ветра? *(ответы детей)*.

- Совершенно верно ребята. Вытянув руку с султанчиком или ленточкой вверх можно определить сильный ветер или слабый.

Силу ветра можно определить и по деревьям: если качаются веточки – ветер слабый, а если качаются толстые ветки - ветер сильный. Послушайте ребята стихотворение:

А ветру осеннему,
Всё нипочём.
Он клёны и липы
Толкает плечом.
Он в лужу швыряет
Охапки листвы,
В то время, как в ней
Отражаетесь вы.
У ветра есть плащ.
Непреренно сырой.
В плаще есть кармашек
С фигурной дырой.
И стынет у ветра
В кармане рука,
Пока уплывают
В дыру облака.
Ю. Симбирская

- Давайте порассуждаем вместе. Ветер – это хорошо или плохо? (*ответы детей*)

Почему ветер – это хорошо? (*ответы детей*)

- Да ребята летом в жару, когда дул ветер, нам становилось не так жарко. Ветер разносит семена растений, а сейчас, осенью, помогает деревьям освободиться от листвы. Он помогает работать ветряным мельницам. Ветер надувает паруса, и корабли могут плыть.

- Почему ветер – это плохо? (*ответы детей*)

- Молодцы, верно, ветер разносит семена не только полезных растений, но и сорняков. На море в сильный ветер бывает шторм, и корабли могут утонуть.

Сильная буря может разрушить дома и вырвать с корнем деревья. Зимой, когда дует ветер, становится еще холоднее.

- Вот какой он ветер – проказник. Наверное, именно такой сильный ветер и напугал Зайчишку.

- Ребята, а почему Зайчишка ветра не заметил? (ответы детей)

- Конечно, ветер – невидимка, мы его не видим. И сейчас вы в этом убедитесь.

Экспериментальная деятельность

Цель: помочь детям сделать вывод, что ветер (воздух) невидим.

- Мы с вами, ребята, узнали, что ветер – это движение воздуха. Воздух вокруг нас. Он есть и внутри человека.

- Возьмем полиэтиленовый пакет и выдохнем в него. Что произошло? (ответы детей). Да, пакет надулся, там воздух и он невидим.

- Почему же Даша, Зайчишка не мог понять, кто это его пугает.

- Конечно, именно потому, что ветер - невидимка.

-А теперь, ребята, подвигаемся вместе с ветром. Давайте вспомним, какие игры про ветер мы знаем? (ответы детей, игра по выбору)

Подвижная игра «Быстрее ветра»

Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу, выполнять правила игры.

На площадке разложены обручи – «домики», количество которых меньше количества детей. Дети свободно бегают по площадке, ведущий (ребенок) проговаривает слова:

«Осень, осень у ворот

Кружит листьев хоровод.

Раз, два, три – летят листочки,

Раз, два, три – кружат листочки.

Скоро дождь, и надо нам

Разбегаться по домам».

По окончании слов, дети занимают «домики». Ребенок не успевший занять домик выбывает из игры. Выбираем того, кто у нас быстрее ветра.

- Сегодня Ваня стал победителем.

Подвижная игра «Ветер и листочки»

Цель: закреплять умение двигаться по сигналу, бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга.

Ход игры: детям дается задание найти по два красивых листочка.

- Наступила осень, *(дети приседают)*

С деревьев опадают листья.

Подул слабый ветерок, *(дети кружатся)*

Закружил листочки.

Поиграл с листочками и затих. *(дети приседают)*

Подул сильный ветер, и полетели листочки в разные стороны, кружатся.

(дети с листочками разбегаются)

- Ребята, скажите мне, какой он все - таки ветер?

Дидактическая игра «Ветер, ветер, ты какой?»

Цель: упражнять в подборе прилагательных.

Ход игры: воспитатель задает вопрос «*Ветер какой?*»

Ответы детей: сильный, слабый, легкий, приятный, ласковый, порывистый, прохладный, свежий, холодный, теплый, влажный.

- Да, ребята, молодцы, ветер – бывает разный. Зайчишку напугал сильный ветер, а что можно сделать, чтобы ему не было так страшно в лесу? *(ответы детей)*

- Конечно ребята, для Зайчишки и его друзей можно сделать домики, в которые ветер не сможет пробраться.

Самостоятельная деятельность детей:

Организуя самостоятельную деятельность детей, в ходе которой провожу индивидуальную работу по плану

Индивидуальная работа:

- Ну а Лизе с Викой я предлагаю сейчас посоревноваться, кто быстрее задует шарик в ворота.

Игровое упражнение «Задуй шарик в ворота»

Цель - развивать умение делать длительный, непрерывный направленный выдох.

-А Владу с Сережей Д. предлагаю посоревноваться в прыжках через вал из листьев.

Игровое упражнение «Запрыгни в кружок»

Цель – упражнять в перепрыгивании препятствия на одной ноге поочередно.

Трудовая деятельность:

Цель: привлекать детей к помощи взрослым и посильному труду в природе.

- Ребята, а вы обратили внимание на то, сколько листьев лежит на нашем участке. Откуда они? *(ответы детей)*

- Конечно. Это ветер помогает деревьям и освобождает их от листьев. А почему? *(ответы детей)*

- Верно, деревья готовятся к приходу зимы и им они не нужны. А нам листочки могут пригодиться? *(ответы детей)*

- Да, ребята. Из них можно сделать хорошие поделки, и устроить выставку. Я предлагаю вам собрать самые красивые листочки.

3. Заключительная часть

- Ну, что ребята, удалось нам помочь Зайчишке, и выяснить точно, кто же его пугает? *(ответы детей)*

- Конечно, удалось. Давайте вспомним, что мы узнали о ветре? *(ответы детей)*

- Как можно узнать - сильный ли ветер? *(ответы детей)*

- Воздух может превратиться в ветер? *(ответы детей)*

- Какого цвета ветер? *(ответы детей)*

- Как вы думаете, ветер мог напугать зайчишку? Мог ли он быть проказником, которого мы ищем? *(ответы детей).*

- Конечно, ребята. Нужно скорее сообщить Зайчишке, что его пугает ветер. А как мы это сделаем? *(ответы детей)*

- Да, мы можем позвонить Зайчишке, чтобы успокоить его, рассказать, что это ветер его напугал, но его не нужно бояться. Тогда возвращаемся в группу.

Приложение №23

Конспекты проведения различных режимных моментов во вторую половину дня направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Конспект режимного момента «Подъем»

Цель: Укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний и плоскостопия.

Задачи:

1. Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.
2. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.
3. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки.
4. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

Ход режимного момента.

Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети.

1. Постепенный подъем (тихо играет музыка).

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали,

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

- Вы уже проснулись? Ну-ка покажите, как вы выросли , пока спали.

(Дети потягиваются).

Вот какие мы стали большие.

2. Корректирующая гимнастика:

Мы проснулись, потянулись,

Вправо, влево повернулись

Приподняли мы головку.

Кулачки сжимаем ловко.

Ножки начали плясать,

Не желают больше спать.

Обопремся мы на ножки,

Приподнимемся немножко.

Все проснулись, округлились,

Мостики получились.

И немножечко поедem

Мы на велосипеде.

Вот теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Воспитатель: Молодцы, дети! А пойдem мы по нашей волшебной дорожке, которая помогает нам бороться с простудой, гриппом, ангиной.

3. Ходьба по закаливающей дорожке (профилактика плоскостопия).

Этот коврик необычный,

Пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный:
Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите.
И немножко потрусите.
А сейчас пойдем на носках, на пятках,
А потом вприсядку.
Теперь остановитесь
И вниз наклонитесь.
Выпрямитесь, глубоко вдохните,
Друг на друга поглядите.

(Дыхательная гимнастика).

Самомассаж «Неболейка».

(массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе)

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!

(потирают ладони друг о друге)

4. закаливание водой.

Сейчас мы с вами обуваемся и идем умываться.

Кран, откройся,

Нос, умойся.
Мойтись, уши,
Мойся, шейка.
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся сразу оба глаза.
Не боимся мы воды-
Чисто умываемся,
Друг другу улыбаемся.
(Дети умываются, растирают полотенцем шею).
- Молодцы! Теперь мы чистые и красивые.
(Дети идут одеваться)

Конспект режимного момента «Полдник»

Цель: Создать условия для повышения качества деятельности детей по самообслуживанию во время подготовки к приёму пищи.

Задачи:

1. Совершенствовать культурно – гигиенические навыки: аккуратно мыть и насухо вытирать руки, вешать полотенце на место.
2. Формировать привычку к здоровому образу жизни (профилактика нарушений осанки во время приёма пищи).
3. Продолжать формировать культуру поведения во время еды: правильно держать чайную чашку, умение аккуратно пользоваться салфеткой, не крошить, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать во время еды.
4. Воспитывать потребность в чистоте и аккуратности.

Ход:

Ребята, тот, кто быстрее всех оденется, будет помощником Марины Сергеевны.	Два человека помогают Марине Сергеевне накрывать на стол.
--	---

Заплетаю девочек, задаю разные вопросы о времени года «весна». Дети, посмотрите в окно скажите:	
- Какое наступило сейчас время года?	Весна
- Что вы знаете о весне?	Стало тепло, птицы прилетают из тёплых стран, дни стали длиннее.
- А что происходит с животными весной?	Весной медведи просыпаются после зимней спячки, у них появляется потомство, птички прилетают из тёплых стран, они начинают вить гнёзда и выводить птенцов.
- А какие особенности деревьев вы замечали?	Деревья ещё стоят голые, но скоро начнут набухать почки.
Ребята, а вы замечали какая красивая травка весной, какие цветочки яркие?	Да
А мы с вами должны быть красивыми, веселыми, здоровыми?	Да
А что мы для этого должны сделать?	Умыться, ручки помыть.
Первыми моют ручки девочки, затем мальчики.	
Посмотрите, наши дежурные уже накрыли на стол. Но прежде чем сесть за столы. Скажите: “За стол как мы садимся?”	Тихо, не толкаемся, не шумим
Приятного аппетита. Говорю про витамины необходимые для организма. Кушаем с закрытым ртом. Спинку держим прямо.	

Приложение №24

Карточка оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми старшего дошкольного возраста.

Карточка № 1 «Утренний прием детей, осмотр, игры»

Цель. Постепенное вхождение детей в жизнь группы; создание эмоционально положительного настроения; укрепление личностного контакта воспитателя с каждым ребенком.

Проведение. Прием детей проводится на свежем воздухе или в помещении. Воспитатель обращает внимание на настроение, состояние здоровья и внешний вид детей. Воспитывает культуру общения: напоминает о том, чтобы дети не забывали здороваться, разговаривали спокойным голосом. Создает условия для разнообразной и интересной деятельности детей: предлагает им развивающие игры, игрушки, материалы для творчества, пособия для двигательной деятельности и спортивных игр, проводит беседы, организует наблюдения, дает поручения, организует работу дежурных и др.

Материал.

Утреннее приветствие

Здравствуй, солнце!

Здравствуй, небо!

Здравствуй, вся моя Земля!

Мы проснулись очень рано

И приветствуем тебя!

Игра-приветствие «Путешествие друзей»

Цель игры: создание доброжелательной атмосферы в начале дня.

Дети сидят на стульях в любом порядке так, чтобы между стульями было достаточно пространства. Из числа детей взрослый выбирает троих, которые встают друг за другом и одной рукой держат впереди стоящего за талию, а вторая рука остается свободной, — это поезд из двух пассажиров и машиниста.

Звучит веселая музыка, поезд передвигается между стульями, а машинист и пассажиры взмахом руки приветствуют своих друзей, сидящих на стульях. Как только музыка замолкает, поезд останавливается, а машинист и пассажиры выбирают себе по одному другу из числа детей, сидящих на стульях, приглашая их в путешествие. Тот, кого выбрал машинист, становится машинистом и встает первым, остальные дети встают за ним и под музыку продолжают двигаться, приветствуя тех, кто сидит на стульях. После нескольких музыкальных пауз образуется один длинный поезд, все участники которого могут приветствовать взрослого. Игру можно повторить несколько раз.

Игра «Найди сюрприз»

Цель: развитие мелкой моторики рук, координации движений; обучение терпению.

Материал: фантики (10-15 шт.), мелкие предметы (значки, пуговицы и т.д.).

Ход игры.

Ведущий заворачивает значок в 4-5 фантиков. Ребенок должен развернуть, все фантики, аккуратно сложить их и получить приз. Ребенку предлагают 2-3 «сюрприза».

Игра «Строим кукле комнату»

Цель: вызвать у ребенка желание заботиться о кукле; выучить названия предметов мебели; расширить представления, связанные с устройством комнаты для куклы.

Материал: кукла, игрушечная мебель (стол, стулья, кровать), чайная посуда, собачка.

Ход игры.

На столе перед ребенком стоит мебель для куклы Кати: два стула, стол, шкаф для белья, кровать, диван, кресло. Взрослый называет предметы мебели, а ребенок повторяет.

«Наша Катя, — рассказывает взрослый, — купила новую мебель. Она покажет нам свои покупки, а мы посоветуем ей, как расставить мебель в комнате». Взрослый предлагает ребенку рассмотреть мебель, затем расставляет ее.

«Посмотреть» на Катину мебель приходит «собачка». Ребенок рассказывает ей, какую мебель купила кукла. Взрослый побуждает ребенка использовать в речи слово «мебель».

Собачка пытается «запомнить» названия предметов мебели, но «путает» стул с креслом, диван с кроватью.

Взрослый предлагает поиграть в игру «Чего не стало?», чтобы помочь собачке «запомнить» новые слова. Ребенок закрывает глаза, а взрослый прячет какой-либо предмет мебели. Ребенок угадывает, какого предмета мебели не хватает.

Игра повторяется 3-4 раза.

Карточка № 2 «Утренняя гимнастика»

Цель. Снятие остаточного торможения после ночного сна; обеспечение тренировки всех мышц; подготовка к последующим нагрузкам; оздоровление детей.

Проведение. В дошкольных учреждениях с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится

ежедневно до завтрака на участке или в хорошо проветренном помещении. Воспитатель составляет комплекс утренней гимнастики, оздоровительные упражнения, подбирает физкультурный инвентарь, музыкальное сопровождение. Общая продолжительность, интенсивность нагрузки, количество упражнений и повтор зависит от возраста детей. При проведении утренней гимнастики воспитатель учитывает самочувствие и настроение детей.

Материал.

Мальши-крепыши

Мальши-крепыши

Вышли на площадку,

Мальши-крепыши

Делают зарядку!

(Т. Волгина)

Комплекс утренней гимнастики

1. Построение и ходьба парами.
2. Бег врассыпную.
3. Ходьба и построение в звенья.
4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Покажите ладошки» — поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.
5. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Повороты вправо и влево, произнося: «Ж-ж-ж». Повторить 4 раза в каждую сторону.
6. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперед-вниз, коснуться руками носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Побарахтаться руками и ногами, имитируя движения жука, произнося: «Ж-ж-ж». Вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

8. И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки внизу. Подпрыгивание на двух ногах и бег.

9. Ходьба парами.

Пальчиковая гимнастика

Пальчик, пальчик, непоседа, *Круговые движения большими пальцами.*

Где ты бегал, где обедал?

Я с мизинцем ел калинку, *Каждый названный палец соприкасается с большим.*

С безымянным ел малинку,

Ел со средним землянику,

С указательным – клубнику!

Дыхательное упражнение «Гуси»

Гуси высоко летят,

На детей они глядят.

Руки поднять в стороны – вдох, руки опустить вниз со звуком «гу-у» - выдох. Повторить 6-8 раз.

Гимнастика для глаз

В небе жаворонок пел, *Указательный палец правой руки поднимается над головой вверх.*

Колокольчиком звенел. *Покачивание пальчиком вправо-влево.*

Порезвился в вышине, *«Рисуют» пальчиком круг.*

Спрятал песенку в траве. *Опускают пальчик вниз на коврик.*

Массаж шейных позвонков «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует «солнышко», «морковку», «дерево».

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

Точечный массаж

Выполняется массаж биологически активных точек по тексту стихотворения.

Гномик в пальчиках живет,

Вправо, влево покрутил

Он здоровье нам несет.

И тихонько надавил.

Раз, два, три, четыре, пять,

А потом спустился ниже.

Начал гномик наш играть,

Прямо к ротуку поближе.

Пальчиком у носика

Прятался, где ушки,

Кружочки рисовать.

Сменялся надо мной:

А потом поднялся выше

«Какой же ты смешной!»

И спустился сверху вниз.

Раз, два, три, четыре, пять,

Гном в окошко посмотрел,

Я решил его поймать.

Засмеялся, улетел.

Мы возьмем его в ладошки,

Гном на лбу потрогал точку,

Помашем ручками немножко.

Карточка № 3 «Подготовка к приему пищи»

Цель. Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Проведение. Перед приемом пищи дети самостоятельно или с помощью взрослого исправляют недостатки в своем внешнем виде: приводят в порядок свою одежду, причесываются. Процесс умывания проводится постепенно, небольшими группами детей в спокойной, доброжелательной обстановке. Воспитатель напоминает алгоритм мытья рук и умывания, правила поведения в умывальной комнате: не разбрызгивать воду, не задерживаться у раковины, закрывать кран. Формирует и закрепляет умения детей: пользоваться туалетом, закатывать рукава, правильно намыливать руки, проводить гигиену полости рта и носа, пользоваться только своим полотенцем, аккуратно вешать его на свое место. Уточняет названия умывальных принадлежностей, свойства воды.

Материал.

Умывание

Моем руки чисто, чисто!

Мы не любим неопрятных,

Моем руки быстро, быстро!

Непричесанных ребят,

Мылом мылим, грязь
смываем!

С ними даже поросята

Подружиться не хотят.

Сухо, сухо вытираем!

Дидактическая игра «Найди следствие»

Цель: развивать логическое мышление, фразовую речь; формировать внимательное отношение к собственному организму и здоровью.

Педагог предлагает детям закончить начатое им предложение, определив следствие события.

Если не чистить зубы, то ...

Если не умываться, то ...

Если не причесываться, то ...

Если не стричь ногти, то ...

Если не мыться, то ...

Если не мыть руки перед едой и после туалета, то ...

Загадки-добавлялки

Для хорошей прически

Пригодятся... (расчески).

Чтоб тело чистым было,

Нам помогут душ и ... (мыло).

Ты всегда носи с собой

Свой платочек... (носовой).

Карточка № 4 «Прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин)»

Цель. Формирование у детей основ правильного питания и культуры поведения за столом.

Проведение. При организации приема пищи воспитатель обращает внимание детей на то, как накрыты столы, дает оценку детям-дежурным. В зависимости от меню уточняет названия некоторых блюд. Отмечает заботу помощника воспитателя и поваров о детях, в нескольких словах обозначает важность и необходимость данных профессий. В процессе еды воспитатель постоянно контролирует осанку детей, мотивирует, чтобы дети съели всю предложенную пищу. Также, в процессе завтрака решаются задачи воспитания культурно-гигиенических навыков приёма пищи: есть самостоятельно и аккуратно, правильно пользоваться столовыми приборами, не разговаривать за столом, тщательно и не спеша пережевывать пищу, соблюдать правила этикета.

Материал.

Пословицы и поговорки

Ешь пироги с грибами, а язык держи за зубами.

Ешь побольше, а говори меньше.

Ешь калачи да поменьше лепечи.

Когда я ем, я глух и нем.

Еда

А у нас есть ложки

В котелке кипела каша

Волшебные немножко.

И на всех вокруг пыхтела.

Вот – тарелка, вот – еда.

Через край пыталась вылезть,

Не осталось и следа.

Словно убежать хотела.

Булькала, просила соли,

Хлеб ржаной, батоны, булки

Сахара большую ложку.

Не добудешь на прогулке.

Масла сливочного вдоволь

Люди хлеб в полях лелеют,

Требовала на дорожку.

Сил для хлеба не жалеют.

Я. Аким

Карточка № 5 «Игры и детские виды деятельности»

Цель. Создание у детей положительного настроения на предстоящие виды деятельности, повышение работоспособности.

Проведение. Воспитатель создает условия для организации разных видов детской деятельности, а также индивидуальной работы с детьми. Выбор игр зависит от того, какое занятие с детьми будет проводиться первым. Если оно связано со значительной физической нагрузкой, нужно предложить игры менее подвижные, проследить за тем, чтобы дети не перевозбудились и не переутомились. Если намечено провести музыкальное занятие, то воспитатель организует игры с мелким строительным материалом, настольно-печатные. Перед занятием, требующим умственной активности, целесообразнее предложить детям

физкультурный инвентарь для развития движений: скакалки, обручи, мячи, кегли, серсо.

Материал.

Игра «Прищепки в корзинке»

Цель: развитие мелкой моторики трех основных пальцев руки (большого, указательного и среднего).

Материал: корзинка с деревянными бельевыми прищепками. (Края корзинки не должны быть слишком толстыми. Корзинку можно заменить плоской фигуркой из толстого картона.)

Ход игры.

Ребенок ставит на стол корзинку с прищепками. Ведущий берет прищепку тремя пальцами, прицепляет ее на край корзины и предлагает ребенку повторить то, что он сделал.

После того как ребенок это освоит, ему предлагают прицепить все прищепки по краю корзинки.

Можно усложнить игру: прицеплять прищепки на скорость; прицеплять одной рукой, а отцеплять другой.

Многочисленные повторения движений сжимания и разжимания с усилием служат отличной тренировкой кончиков пальцев рук.

Игра «Тир»

Цель: развитие координации и быстроты движений крупных и мелких мышечных групп; формирование навыков разнообразного метания мяча.

Материал: мячи, мишень (кольцо или коробка), различные игрушки-мишени.

Ход игры.

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Ребенок несколько раз пытается попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются игрушки-мишени, и их надо сбить. За сбитую игрушку или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Подвижная игра «Змея»

Дети встают в кружок. Водящий в центре. Он ходит и приговаривает: «Я змея, змея, змея. Я ползу, ползу, ползу». Останавливается около какого-нибудь ребенка и спрашивает его: «Хочешь быть моим хвостом?» Если ребенок отказывается стать «хвостом», то «змея» спрашивает следующего игрока, а если соглашается, то ведущий широко раздвигает ноги, «хвост» пролезает между ними и встает за спину «змее». Игра продолжается.

После того как «змея» наберет достаточно длинный «хвост», она говорит: «Есть хочу!» Дети разбегаются. Тот, кого водящий поймал, становится «змеей».

Карточка № 6 «Непосредственно образовательная деятельность»

Цель. Развитие познавательной активности детей. Реализация образовательных, развивающих и воспитательных задач в процессе совместной организованной деятельности.

Проведение. Проводится НОД согласно плану, в котором указывается количество занятий, время проведения, их длительность и программное содержание. Воспитатель предусматривает, чтобы занятия, на которых дети двигаются мало, сменялись физкультурными и музыкальными. При возникновении у детей утомления (возбуждение, невнимательность, двигательное беспокойство и т.п.) проводится физкультурная минутка.

Материал.

Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек»

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Педагог передает клубок ниток одному ребенку. Тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего сверстника по имени, или произносит «волшебное слово» и т.д. Затем передает клубок следующему ребенку. Передача продолжается, пока не дойдет очередь до педагога.

Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»

Участники берутся за руки и передают, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог со словами: «Я передаю вам свою дружбу: она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д., и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет».

Физкультминутка

На зарядку становись!

Дети встают в круг.

Спины ровно, руки вниз!

Выпрямляют спины. Опускают руки.

Раз — присели, как бельчонок.

Приседают, согнув руки перед грудью.

Встают, сделав «ушки» из пальчиков.

Два — привстали, как зайчонок.

Бегут с высоким подниманием колена.

Три — помчались, как лошадка.

Выполняют все движения сначала.

И сначала, по порядку.

Карточка № 7 «Подготовка к прогулке»

Цель. Формирование навыков самообслуживания, правильного и последовательного одевания.

Проведение. Прежде чем отправиться на прогулку, необходимо навести порядок в группе. Воспитатель напоминает детям правила поведения в раздевальной комнате. В процессе одевания решает образовательные задачи: уточняет и закрепляет название одежды, ее деталей, назначение. Воспитатель обращает внимание детей на последовательность одевания, а перед выходом на прогулку на внешний вид детей. Если в процессе одевания у кого-либо проявляются очевидные ошибки или трудности, воспитатель устраняет их вместе с другими детьми группы, вызывая при этом у детей желание помочь друг другу.

Материал.

Это Оленьке известно

Одевание

Это Оленьке известно:

Что взяла – клади на место,
Что – в коробку, что – на
полку,
Убираем очень ловко.
Раз, два, три, четыре, пять,
А теперь пойдем гулять!

Кофта

Приближается зима.
Кофту я вяжу сама
Из пушистой теплой пряжи.
Мама рядом шарфик вяжет.

Свитер

Скоро зимняя пора,
Надеваем свитера.
Выбираем шерстяные:
И с узором, и простые.

Брюки

Раз, два, три, четыре, пять –
Собираемся гулять.
Завязали Катеньке
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Валенки-сапожки.
И пойдем скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.

Носки

Нитки смотаны в клубок.
Вяжет бабушка носок.
Теплый, толстый, шерстяной,
Чтобы ты не мерз зимой.

Куртка

Куртки носят все на свете –
Носят взрослые и дети.
Летом, осенью, зимой
Носим куртки мы с тобой.

Пальто

Папы, мамы, деды, внуки –	И девчонки, и мальчишки
Все, конечно, любят брюки.	Носят теплые пальтишки.
Потому что это модно,	Хорошо в пальто гулять
И красиво, и удобно.	И в снежки зимой играть.

Карточка № 8 «Прогулка»

Цель. Укрепление здоровья и закаливание организма детей, активизация их двигательной активности и познавательных возможностей.

Проведение. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней. В процессе прогулки воспитатель предоставляет детям время для совместной свободной деятельности. Для этого в наличии должны быть игрушки и вспомогательный инвентарь. Правилам обращения с ним воспитатель обучает детей на прогулке или предварительно в группе. Обязательно проводятся подвижные игры. Периодически дети привлекаются к выполнению трудовых поручений. За полчаса до конца прогулки воспитатель организует более спокойную деятельность: наблюдает вместе с детьми за происходящими изменениями в природе, проводит беседы, словесные игры. Перед возвращением с прогулки дети приводят участок в порядок, собирают выносной материал, проговаривают правила поведения при входе и в раздевалке. В детском саду воспитатель следит за процессом переодевания, прививает детям бережное отношение к вещам и навыки аккуратности.

Материал.

Прогулка «Наблюдаем за птицами»

Цель — продолжить знакомить детей с птицами, вспомнить названия их домиков.

Наблюдение

Отметить, что летом много птиц, они распевают на разные голоса, хлопчут о птенцах. В начале лета можно услышать, как поют птицы, но их трудно увидеть: они сидят в гнездах или порхают в зелени листвы. У них появились маленькие птенчики, которых нужно кормить и согревать. Важно рассказать, какую пользу приносят птицы, понаблюдать, чем заняты грачи, скворцы.

Обратить внимание детей старших групп на то, как быстро летают ласточки и стрижи, ловя насекомых. Показать гнездо ласточек, отметить, как часто они прилетают к гнезду с кормом для птенцов. Рассказать о том, что птицы выкармливают своих птенцов летом насекомыми, помогая таким образом сохранять растения.

Художественное слово

Грачиха говорит грачу:	В лесу над росистой поляной
«Слетай с грачатами к врачу,	Кукушка встречает рассвет.
Прививки делать им пора	В тиши ее голос стеклянный
Для укрепления пера!»	Звучит как вопрос и ответ.

М. Бородницкая

С. Маршак

Скороговорки

Были галчата в гостях у волчат,
Были волчата в гостях у галчат.
Нынче волчата галдят, как галчата,
И, как волчата, галчата молчат.

М. Бородницкая

Загадки

По весне к нам с юга летит	На шесте — веселый дом
Черная, как ворон, птица,	С круглым маленьким окном.

Для деревьев наших врач.
Ест букашек разных... (*грач*).

Ф. Талызин

На шесте дворец,
Во дворце певец,

А зовут его... (*скворец*).

Кто приклеил майским днем

Рукавичку над окном,

Поселив в нее жильцов —

Непоседливых птенцов? (*Ласточка*)

Н. Красильников

Дидактическая игра «Угадай по описанию»

Цель — развить умение составлять описательный рассказ, внимание, связную речь, находить сходства и различия.

Воспитатель описывает птиц, дети угадывают.

Упражнения «Звукоподражание»

Цель — закрепить произношение отдельных звуков.

Воспитатель называет птиц, дети произносят звукоподражание.

Упражнение на развитие мелкой моторики рук

«Выложить из камешков» — выложить из камешков скворечник и птицу.

Труд

Подмести участок.

Индивидуальные физические упражнения

Прыжки через скакалку, резинку.

Чтоб уснули дети,

Дом качает ветер.

На крыльце поет отец —

Он и летчик, и певец. (*Скворечник*)

В. Орлов

Подвижная игра «Кузнечики»

На площадке чертят большой круг. Выбирают «скворца» (водящего), он становится в круг, «кузнечики» - за кругом. «Скворец», выйдя из круга, начинает пятнать «кузнечиков», гонясь за ними любым способом: прыгая на одной ноге, шагая «гусиным шагом» и т. д. «Кузнечики» должны перемещаться так же, как он.

Поймав «кузнечика», «скворец» ведет его в круг и сам остается там. Пойманный «кузнечик» становится «скворцом». Он должен гоняться за «кузнечиками» другим способом, а они должны двигаться так же, как он.

Игра заканчивается, когда все игроки окажутся в круге.

Карточка № 9 «Подготовка ко сну, дневной сон»

Цель. Обеспечение отдыха после активного бодрствования, накопление сил для дальнейшей деятельности во второй половине дня, формирование навыков самообслуживания.

Проведение. Во время подготовки ко сну в группе создается спокойная обстановка. Для этого детей приучают спокойно совершать послеобеденный туалет, раздеваться и аккуратно складывать одежду. Сон должен проходить в хорошо проветренном помещении, защищенным от прямого попадания солнечных лучей и яркого света. Перед сном воспитатель проводит релаксацию, читает детям сказки, рассказывает потешки, поет колыбельные песни. Проверяет, как дети расположились в своих кроватках, желает спокойного сна.

Материал.

Упражнение «Расслабление»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставлены. Воспитатель тихим голосом в замедленном темпе, с длительными паузами произносит:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая — очень легкая, простая:

Замедляется движение, исчезает напряжение...

И становится понятно: расслабление — приятно!

Пижамы

Сон

Это – теплая пижама.

Тишина у пруда,

Мне ее купила мама.

Не качается вода.

Я пижаму надеваю

Не шумят камыши,

И спокойно засыпаю.

Засыпают малыши.

Карточка № 10 «Постепенный подъем, водные процедуры, закаливающие мероприятия»

Цель. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование навыков личной гигиены и самообслуживания.

Проведение. Подъем после дневного сна происходит постепенно, по мере пробуждения детей. Проводится бодрящая гимнастика, организуются водные процедуры, оздоровительные мероприятия. Продолжается работа по выполнению детьми правил личной гигиены. После сна дети закрепляют навыки последовательного одевания, учатся замечать неполадки в своем внешнем виде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Материал.

Потешка

Потягушечки, потягушечки

Поперек толстوشечки,
А в ручки хватушечки,
А в ножки ходушечки,
А в роток говорок,
А в головку разумок.

Бодрящая гимнастика «Поиграем с ушками»

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Непоседы, хохотушки,

Зайка ушком поведет —

Для чего нужны нам ушки?

Кто с ним рядом, узнает.

Отвечайте поскорей,

Жарко. В джунглях ходит

Вспоминайте про зверей.

слон,

И ушами машет он.

Кошка ушки наострила,

Есть, представьте, ушки

Мышку взглядом проводила.

У птиц и у лягушек.

Приподнимет ухо пес —

Словно задает вопрос.

Е. Виноградова

Воспитатель. Давайте поиграем с ушками. *(Звучит спокойная музыка.)*
«Покажите ушки». Дети с закрытыми глазами находят уши и слегка дергают за них. По вторить пять раз.

Ушки ты свои найди

И скорей мне покажи.

Вариант — предложить детям правой рукой найти левое ухо, а левой рукой — правое ухо.

«Похлопаем ушами». Завести ладони обеих рук за уши загнуть уши вперед сначала мизинцем, а потом всем остальными пальцами. Прижав

ушные раковины к голове, резко отпустить их. При этом ребенок должен слышать хлопок. Повторить пять раз.

«Надеваем сережки на уши». Захватить кончиками больших и указательных пальцев обеих рук мочки ушей и тянуть их вниз, а затем отпустить. Повторить пять—шесть раз.

«Покрутим козелок». Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать козелок. Захватив таким образом козелок, слегка сдавливать и поворачивать его в течение 20—30 с.

«Красивые ушки». Указательными и большими пальцами обеих рук растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла в течение 30 с.

«Моем за ушками». Растирать за ушами до ощущения тепла и течение 20 с.

«Согреем наши ушки». Согреть ладошки, потерев друг о друга до ощущения тепла. Затем приложить к ушам и потереть ими всю раковину.

(Дети встают. Выполняют закаливающие процедуры.)

Закаливающие процедуры

- воздушные ванны;
- полоскание ротовой полости водой комнатной температуры;
- обливание стоп;
- обтирание всего тела влажной варежкой с последующим растиранием сухим полотенцем.

Умывание

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем,

Перед каждой едой,

После сна и перед сном.

Расчесывание

Что мы делаем расческой?

Тане делаем прическу.

Что мы делаем расческой?

Вите делаем прическу.

Витя в зеркало глядит:

Нет вихров – приятный вид.

Стихи об одежде

Майка

Летний день сухой и жаркий.

Хорошо быть в легкой майке.

А зимой холодной, снежной

Носим майку под одеждой.

Платье

Очень любит Катя

Наряжаться в платья.

На платьях у Катюши

Кружева и рюши.

Юбка

Юбка пышная у Лены.

А длиною – по колено.

Сшита модно, аккуратно,

И носить ее приятно.

Футболка

Может сшита быть футболка

И из хлопка, и из шелка.

В ней играть в футбол удобно:

И не жарко, и свободно.

Рубашка

Вот рубашка с рукавами

И с прямыми полосами.

Полосатая, она

В гардеробе нам нужна.

Шорты

Миша шорты надевает

И по улице гуляет.

А когда бывает это?

Ну конечно, жарким летом.

Карточка № 11 «Игры, самостоятельная деятельность детей»

Цель. Формирование коммуникативных умений детей, развитие интересов и способностей у детей в процессе игровой деятельности.

Проведение. Во второй половине дня с детьми организуется коллективный труд, проводятся развлечения, организуются игры-драматизации. Большое внимание уделяется созданию условий для экспериментирования, опытнической работы, моделирования. Уделяется особое внимание организации самостоятельной деятельности и формированию положительных отношений между детьми. Воспитатель создает развивающую среду на основе интересов детей, а они сами выбирают деятельность, исходя из своих потребностей.

Материал.

Подвижная игра «Музыкальные объятия»

Дети прыгают под музыку по залу. Когда музыка прекращается, каждый ребенок кого-то крепко обнимает. Затем музыка продолжается, и дети снова прыгают по залу (вместе с партнерами, если хочется). При следующей паузе в музыке, по крайней мере, три ребенка весело обнимаются. По мере продолжения игры количество обнимающихся увеличивается до тех пор, пока, наконец, все дети не образуют одно большое «музыкальное объятие». Это прекрасный способ помочь застенчивым детям почувствовать себя уверенно.

Сюжетно-ролевая игра «Морское путешествие»

Цель: формирование коммуникативных умений.

Воспитатель предлагает совершить морское путешествие.

Что нужно построить, чтобы отправиться в кругосветное плавание? Из чего можно построить корабль? Кто будет капитаном? Какие ещё роли нужно распределить между игроками, чтобы на корабле были люди разных морских профессий? Кто стоит у штурвала и ведёт корабль по морям-по волнам? (Капитан или его помощник.) Кто готовит еду? (Кок.) Кто смотрит вперед, забравшись на высокую мачту? (Юнга.) Что нужно приготовить, чтобы плыть точно по курсу и не заблудиться? (Карту, компас, глобус.)

Считалки для распределения ролей:

Раз, два, три, четыре, пять.

Плыл по морю чемодан,

Мы собрались поиграть.

К нам сорока прилетела

В чемодане был диван,

И тебе водить велела.

На диване сидел слон.

Кто не верит, выйди вон!

Дети в игре воплощают свои творческие замыслы.

Игра «Моя семья»

Цель: научить ребенка навыкам наблюдения; развитие долговременной памяти; знакомство ребенка с родственниками, осознание им своей принадлежности к семье, возрастных отношений.

Материал: 5-6 фотографий родственников.

Ход игры.

Воспитатель показывает фотографии родственников ребенка и просит назвать каждого, кто на них изображен. Например: *papa, бабушка, тетя, сестра* и т.д. Затем он раскладывает фотографии на столе и называет родственников по имени и отчеству, или рассказывает, кто из родственников кем работает, где проживает семья и о других их отличительных чертах. Ребенок старается запомнить новую информацию и повторить.

Игра «Вышивальщицы»

Цель: развитие мелкой моторики, уточнение движений пальцев рук; концентрация внимания, развитие координации.

Материал: на подносе лежат листки картона с нарисованными на них линиями. Есть простые рисунки, есть более сложные. На линиях пробиты отрезки, по которым пройдет иголка с ниткой (в более сложных заданиях эти отрезки лишь намечены точками). Клубок шерстяных ниток, 1-2 толстых портняжных иголки.

Ход игры.

Взрослый рассказывает о вышивальщицах. Если есть возможность, показывает различные вышивки и предлагает ребенку поиграть в вышивание, объясняя, как вышивают.

Затем ребенок берет иглу и вставляет нитку в ушко иголки. На первых порах в этом ему помогает взрослый. Позже он делает это самостоятельно. Концы нити соединяют и завязывают узелок.

Затем ребенок делает стежки на картонках с отверстиями (для облегченного варианта можно использовать вместо иголки шнурок), продевая иглу то вверх, то вниз.

Следует учесть, что работа с иглой, особенно вдевание нитки и завязывание узелка, очень сложна для маленького ребенка. Вначале лучше не просто показать, а проделать эти операции вместе с ним, рука в руке, проявляя терпение, и точно уловить момент, когда можно отпустить руку ребенка и предложить ему действовать самостоятельно.

Карточка № 12 «Уход детей домой»

Цель. Формирование положительного отношения ребенка к детскому саду.

Проведение. Воспитатель обсуждает с детьми прошедший день, организует игры-прощания, напоминает детям правила хорошего тона. Беседует с родителями: рассказывает о самочувствии, настроении, достижениях ребенка, дает советы по образованию и воспитанию.

Материал.

Игра «Хорошие новости»

Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день в детском саду?» Высказываются по кругу, передавая из рук в руки мяч. Время высказывания воспитатель ограничивает звуковым сигналом.

Приложение №25

Самоанализ проведенных режимов в первую половину дня детей старшего дошкольного возраста.

В группах созданы все условия для полноценного проведения всех режимных процессов. Прогулка осуществляется в специальной комнате, где имеются шкафчики по количеству детей, скамейки для переодевания, зеркало, чтобы дети могли устранить беспорядок в своем внешнем виде (зеркало находится на уровне роста детей).

Умывальная комната оборудована всем необходимым: имеется несколько раковин, что не создает толчение при мытье рук, зеркала, вешалки для полотенец, ко всему есть свободный доступ. Умывальная комната проветривается несколько раз в день и проводится влажная уборка.

Детям предложены предварительные установки для проведения режимных моментов. Воспитатель создает ситуацию для решения ее с помощью исполнения режимного момента.

При проведении режимных процессов были осуществлены принципы последовательности и постепенности. Принцип последовательности

выражается в том, выполнения режимных моментов выполняются в определенном порядке.

Чтобы все виды деятельности осуществлялись на хорошем педагогическом уровне, большое значение имеет согласованность в работе воспитателя и няни. Помощь няни осуществляется по необходимости, так как в старшей группе большинство детей делают все самостоятельно.

В распределении обязанностей между воспитателем и няней не возникало. Так же все требования со стороны воспитателя и няни были полностью едины.

Дети имеют навыки умывания и одевания, могут самостоятельно помыть руки и надеть вещи, большинство детей уже не просят помощи и выполняют все самостоятельно. Воспитатель в качестве приемов использует художественное слово. Также дети помогают друг другу, что воспитывает доброжелательность и ответственность.

Воспитатель при организации режимных моментов решает следующие задачи, продолжать закреплять навыки детей умывания, мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать руки личным полотенцем, Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды, Использовать знания загадок, стихов, способствовать возникновению у детей положительных эмоций от процесса умывания. Оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях, способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста, оптимизировать двигательную активность детей, способствовать познавательно-речевому, художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей.

Приложение №26

Самоанализ проведенных режимов во вторую половину дня детей старшего дошкольного возраста.

В группах созданы все условия для полноценного проведения всех режимных процессов. Подъем осуществляется в спальняй комнате, где расположены спальные места детей. Комната перед сном детей была проветрена.

Комната для приема пищи оборудована всем необходимым: имеются столы и стулья, соответствующие требованиям СанПин, имеет стол для сдачи грязной посуды, перед и после приема пищи проводится влажная уборка столов.

Детям предложены предварительные установки для проведения режимного момента. Такие как художественные слова перед приемом пищи. Перед подъемом была включена детская негромкая музыка, подъем производился постепенно, после того как дети все уже проснулись была включена более веселая и энергичная музыка и было предложено провести гимнастику после сна, а затем воздушные ванны во время гимнастики, хождение босиком по массажному коврику.

При проведении режимных процессов были осуществлены принципы последовательности и постепенности. Принцип последовательности выражается в том, что воспитатель прививает детям навык выполнения режимных моментов в определенном порядке. Например, при переходе от подъема к закаливающим процедурам, после одеванию и мытью рук, только после приему пищи.

Чтобы все виды деятельности осуществлялись на хорошем педагогическом уровне, большое значение имеет согласованность в работе воспитателя и няни. Помощь няни была осуществлена по минимуму, так как дети большинство могут сами. Няня и воспитатель помогли ребятам заправить ровно и красиво свои кровати после сна.

В распределении обязанностей между воспитателем и няней не возникало. Так же все требования со стороны воспитателя и няни были полностью едины.

Дети имеют необходимые навыки и продолжают осваивать их дальше, могут самостоятельно помыть руки и надеть простые вещи, так же сами принимают пищу, заправляют кровати, большинство детей не просят помощи. Воспитатель в качестве приемов использует художественное слово, чтобы детям было более интересно выполнять режимные моменты. Также дети, помогая друг другу, заправляют свои кровати и одеваться, тем кому необходимо, а также проявляют самостоятельность в заправлении кроватей, одевании и тд.

Воспитатель при организации режимных моментов решает следующие задачи создать благоприятный эмоциональный настрой детей на вторую половину дня, способствовать укреплению защитных сил организма посредством закаливания, формировать у детей культурно-гигиенические навыки. Формировать привычку к здоровому образу жизни (профилактика нарушений осанки во время приёма пищи), продолжать формировать культуру поведения во время еды: правильно держать чайную чашку, умение

аккуратно пользоваться салфеткой, не крошить, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать во время еды, воспитывать потребность в чистоте и аккуратности.

Приложение №27

Конспекты и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста в первой половине дня.

Конспект №1

Цели: расширять представление о домашнем животном – кошке; воспитывать желание заботиться о животных.

Ход прогулки

I. Познание (познавательно-исследовательская и речевая деятельность).

1. Наблюдение.

– Какие животные живут у вас дома? (*Ответы детей.*) Что есть у кошки? (*Голова, туловище, хвост.*) Как она ходит? (*Мягко.*) Какие звуки издает кошка? (*Мурчание, мяуканье.*) Кошка – домашнее животное, живет с человеком, залезает на колени, мурлычет. Человек ее любит, заботится о ней, разговаривает с ней, угощает молоком.

А приходилось ли кому-то из вас видеть, как мама-кошка обращается со своим котенком? Давайте посмотрим (если это окажется возможным), послушаем, как это происходит.

Про котенка

Однажды, задумчиво глядя в окошко,
Я вдруг обратила внимание на кошку.
Она, как обычная мама с ребенком,
Играла с прелестным пушистым котенком.
Котенок смешно кувыркался, мяукал,
А мама сынулю таскала за ухо.
Понюхав ее своим маленьким носиком,
Он начал охоту за маминым хвостиком.
Хвостик в итоге он не поймал,
Долго играл, веселился, скакал.
Потом захотелось котеночку спать,
И сонный котеночек лег на кровать.

Кристина Шахова

Наша прогулка называется «Роскошная жизнь на планете у кошек, котов и котят!». Эти слова имеют продолжение в стихотворении А. Усачева. а какое – мы с вами скоро узнаем.

Очень часто кошек бросают, поэтому так много во дворах и на улицах бездомных кошек, которых очень жалко. И обидно, что некоторые люди так безжалостно относятся к животным.

Вы видели, каким жалобным взглядом смотрит кошка, которую оставили хозяева? Как вы думаете, если бы кошки могли разговаривать, что бы они нам сказали? (*Ответы детей.*)

Наверное, они произнесли бы такие слова:

Неприятен оказался,
Хоть я чистый и босой,
А я так хотел и рвался
В место, что зовут, домой...
Не виновны мои ушки,

Что оставили меня
Возле дома на опушке
Прямо на исходе дня.
Я и плакал, и мурлыкал,
Но все ж скрылись, не пришли.
Сел на камушке, захныкал,
Как мечтаю, чтоб нашли!..
Я б к тому, кто не ударит,
Со всей силы б побежал,
Кто любовь свою подарит,
На коленях чтоб лежал.
Чтоб мурлыкал лучше песен,
Чтоб ласкался, согревал,
Чтобы мы играли вместе,
Чтоб меня он обнимал.
Мне ведь многого не надо,
Ничего я не прошу,
В уголке я тихо лягу,
Даже «мяу» не скажу*.

– Знаете, дети, теперь мы можем узнать, какое продолжение у стихотворения А. Усачева:

Роскошная жизнь на планете
У кошек, котов и котят!
Но странные жители эти
Все время о чем-то грустят...

– Как вы думаете, о чем грустят кошки?

2. Стихотворение.

Острые ушки, на лапках – подушки,
Усы, как щетинки, дугою спинка.
Днём спит, на солнышке лежит,
Ночью бродит, на охоту ходит.
Молоко пьёт, песенки поёт.
Тихо в комнату войдёт,
Замурлычет, запоёт.

3. Пословицы о кошках.

Кошка – лев для мышей (*азербайджанская*).

Собака не забудет хозяина, а кошка – дом (*лезгинская*).

Кошка спит, мышки – резвятся (*осетинская*).

Не тяни кошку за хвост, оцарапает руку (*таджикская*).

Если человек уживается с кошкой и любит ее, то ему всегда будет сопутствовать удача (*американская*).

Мяукая, кошка не поймает мышки (*абхазская*).

II. Физическое развитие (овладение основными двигательными навыками, воспроизведение движений по шаблону).

1. Подвижная игра «Воробушки и кот» (*см. прогулку 1 в сентябре*).

2. Игра малой подвижности, хороводная «Раздувайся, мой шар» (*см. прогулку 6 в сентябре*).

III. Трудовая деятельность.

Задание. Подмести на веранде, убрать крупные сухие веточки.

Цель: учить правильно держать веник, содержать в чистоте веранду, воспитывать желание помогать взрослым.

Конспект №2

Цель: учить различать транспорт по внешнему виду (грузовой, легковой).

Ход прогулки

I. Познание (познавательно-исследовательская и речевая деятельность).

1. Наблюдение.

Понаблюдать совместно с детьми за движением легкого автомобиля. Кто ведет машину? (*Машину ведет водитель, он сидит впереди.*) Кого возит водитель? (*Пассажиров.*) Разговаривать во время движения с водителем нельзя, чтобы автомобиль не столкнулся с другими автомобилями.

2. Потешка.

Ножки на дорожке

Зашагали ножки – топ, топ, топ!

Прямо по дорожке – топ, топ, топ!

Ну-ка, веселее – топ, топ, топ!

Вот как мы умеем – топ, топ, топ!

Топают сапожки – топ, топ, топ!

Это наши ножки – топ, топ, топ!

3. Стихотворение.

Машина, машина, машина моя.

Работаю ловко педалями я.

Машину веду у всех на виду,

Катаюсь на ней во дворе и в саду.

– Про что написано в этом стихотворении? (*Про машину.*)

II. Физическое развитие (овладение основными двигательными навыками).

1. Подвижная игра «Машины едут».

Цель: закрепить знания о том, что машины едут по дороге.

Ход игры: сказать детям, что они сейчас поедут на машине. Они берут рули, поворачивают их в правую, левую стороны, выясняют, что рули крутятся. Заводят машины, произнося звук «ж-ж-ж-ж!». У машин закрутились колеса – дети, стоя на месте, топают ножками – машины поехали.

Сначала машины «едут» по широкой, узкой дорожкам, въезжают на горку, спускаются вниз.

Затем машины двигаются быстро, каждая по своей дорожке. Напомнить детям, что, когда машины едут, шофер сигналит, если кто-то оказывается у него на пути. Предложить детям посигналить: «Би-би-би-би!». Машины устали, все приехали в «гараж» (дети кладут рули).

2. Игра малой подвижности, хороводная «Раздувайся, мой шар» (*см. прогулку 6 в сентябре*).

III. Трудовая деятельность: уборка территории.

Цель: учить правильно пользоваться вениками, метлами, совками, лопатками, граблями.

Конспект №3

Цели: расширить представление о птицах; обратить внимание на особенности поведения птиц; воспитывать доброе отношение к представителям пернатого мира.

Ход прогулки

I. Познание (речевая и познавательно-исследовательская деятельность).

1. Наблюдение.

Обратить внимание детей на особенности поведения птиц. (*Нахохлившись вороны, прыгающие воробьи.*) Что случилось с птицами? Почему воробушки прыгают? Что они ищут? Что они хотят от людей? (*Становится прохладно, насекомые попрятались и птицы прилетают ближе к людям, надеясь, что они их накормят.*) Объяснить детям, что о птицах надо заботиться, кормить их хлебными крошками, пшеном. Вместе с детьми повесить кормушку для птиц.

- Где собирают корм воробьи?
- Где собирают корм голуби?
- Почему шерстка у воробышек взъерошена?
- Когда говорят, что птички нахохлились?

2. Стихотворение.

Скачет, скачет воробей,
Кличет маленьких детей:
Киньте крошек воробью,
Я вам песенку спою:
Чик-чирик!

II. Физическое развитие (овладение основными двигательными навыками).

1. Подвижная игра «Птички и дождик».

Цель: учить действовать по команде взрослого, упражнять в произношении звуков.

Ход игры: педагог раздает детям эмблемы птиц, уточняет, у кого какая, и объясняет: «Все должны слушать слова по ходу игры и выполнять названные действия». Педагог начинает: «Птички летают (*дети бегают по площадке*), клюют зернышки (*дети присаживаются, «клюют»*), опять улетают».

Вдруг налетел злой осенний ветер, завыл, зашумел («Ввв!» – *произносят дети*). Закапал частый дождь, застучал по крыше.

«Тук! Тук! Тук!» – повторяют дети. «Прячьтесь, птички! А то все перышки станут мокрыми», – зовет взрослый. Все птички попрятались: кто под кустик, кто под листик (*дети присаживаются*). Дождик прошел, и опять птички полетели, веселую песенку запели, радуются. (*Дети имитируют голоса знакомых птиц.*)

Игра продолжается. Можно усложнить сюжет появлением на площадке собачки, автомобиля. Каждый раз «птички» разлетаются в разные стороны.

2. Хороводная игра «Петушок».

Цель: учить ходить по кругу и действовать согласно словам текста.

Ход игры: перед началом игры загадать загадку:

Рано-рано поутру

Кто-то спел: «Ку-ка-ре-ку!»

Спросить у детей: кто такую песенку поет? «Конечно, петушок! К вам в гости пришел петушок. Поищите, где он сидит!»

Мальши находят игрушечного петушка, здороваются с ним. Встают вокруг петушка, воспитатель поет песенку, дети подпевают:

Петушок, петушок!

(*Дети, взявшись за руки, идут по кругу.*)

Золотой гребешок!

Ты поешь хорошо!

«Как поет петушок?» – спрашивает взрослый. Дети останавливаются, подражая пению петушка, произносят: «Ку-ка-ре-ку!» «Давайте покормим петушка. Насыпьте в ладошку зернышки, крошки», – говорит взрослый. Показать, как нужно насыпать крошки на ладошку.

Петушок! Петушок!

(Малыши протягивают к петушку руки.)

Поклюй крошки

(он «клюет крошки» из ладошки)

У нас из ладошки!

Он немножко поклюет

И «спасибо» запоеет!

«Как петушок скажет вам спасибо?» Дети протяжно поют, как петушок: «Ку-ка-ре-ку-у-у-у!»

Посадить игрушку петушка в центр. Дети, взявшись за руки, идут по кругу, вместе с воспитателем поют песенку, хвалят петушка:

Петушок, петушок,

Золотой гребешок!

Масляна головушка,

Шелкова бородушка!

Утром рано встаешь,

Песни солнышку поешь,

Деткам спать не даешь.

«Ку-ка-ре-ку!»

III. Трудовая деятельность: насыпание корма для птиц; подметание дорожек к птичьим кормушкам.

Цель: воспитывать желание ухаживать за животными, правильно их кормить.

Приложение №28

Конспекты и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста во второй половине дня.

Конспект №1

Цели: обратить внимание детей на то, что, когда светит солнце, на улице тепло; поддерживать радостное настроение.

Ход прогулки

I. Познание (познавательно-исследовательская и речевая деятельность).

1. Наблюдение.

В солнечный день предложить детям посмотреть в окно. Войдя на участок, обратить внимание детей на хорошую погоду. Попросить ответить, почему на улице тепло? (*Светит солнышко.*) Какое солнышко? (*Большое, круглое, горячее, оно обогревает всю землю.*) Куда может солнышко спрятаться? (*За тучку.*) Что есть у солнышка? (*Лучики, оно их посылает на землю, чтобы они согревали нас всех.*)

2. Потешка.

Смотрит солнышко в окошко,
Смотрит в нашу комнату.
Мы захлопаем в ладошки,
Очень рады солнышку.
Топ-топ-топ, топ-топ-топ,
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

Протяните свои ладошки солнышку, ее лучикам. Чувствуете, как солнечный лучик ласкает и греет ваши ручки? Вместе с детьми вынести на улицу маленькое зеркало и показать, что солнышко послало лучик, чтобы детки с ним поиграли. Навести лучик на стену.

3. Стихотворение.

Солнечные зайчики
Играют на стене,
Помани их пальчиком –
Пусть бегут к тебе.

– Вот он, светлый кружок, вот, вот, – убежал высоко.

По команде «Ловите зайчика» дети пытаются поймать его.

4. Загадка.

Осень в гости к нам пришла
И с собою принесла...
Что? Скажите наугад!
Ну, конечно... (*листопад*).

Н. Майданик

II. Физическое развитие (овладение основными двигательными навыками).

1. Подвижная игра «Солнышко и дождик» (*см. прогулку 2 в сентябре*).

2. Малоподвижная игра «Листопад» (*см. прогулку 7 в сентябре*).

III. Трудовая деятельность: сбор камней на участке.

Цель: воспитывать желание участвовать в коллективном труде.

Конспект №2

Цели: воспитывать уважение к труду людей, учить приходить на помощь окружающим.

Ход прогулки

I. Познание (познавательная-исследовательская и речевая деятельность).

1. Наблюдение.

Предоставить детям самостоятельно поиграть на участке, обратить внимание на работу дворника. Что делает дворник? (*Подметает дорожки.*) Как выполняет свою работу дворник? (*Дворник выполняет свою работу хорошо, ловко действуя метлой и лопатой.*) Подвести детей к дворнику, который скажет, что нельзя ломать деревья, бросать мусор на землю, участок нужно содержать в чистоте. Вместе с детьми поблагодарить дворника за работу и предложить ему свою помощь в собирании мусора на участке.

2. Загадка о веревочке.

Скручена, связана, на кол навязана

И по дому пляшет.

(Веревка.)

– Для чего в хозяйстве нужна веревка?

3. Потешка.

Ровный круг

Ровным кругом, друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так.

(Ведущий показывает движения.)

Ходим кругом друг за другом,

Эй, ребята, не зевать!

То, что Игорь (Лиза, Ваня...) нам покажет,
Будем дружно повторять.

II. Физическое развитие (овладение основными двигательными навыками).

1. Ходьба в колонне по одному, друг за другом по кругу в такт барабанной дроби.

Все на чистую поляну
Мы выходим с барабаном.
Тра-та-та – гремит, гремит,
В ногу нам шагать велит.

2. Подвижная игра «Беги к тому, что назову».

Цели: напомнить названия предметов, научить бегать «стайкой»; уметь слушать взрослого.

Ход игры: дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Педагог объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите, и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три. К песочнице беги!»

Дети стайкой бегут к песочнице. Воспитатель идет за ними, дает им время передохнуть. Хвалит, что все бежали правильно, и произносит: «Раз, два, три. К веранде беги!»

Затем игра повторяется. Дети бегут к качелям, к столику, к горке и так далее.

3. Игра малой подвижности «Вейся, венок» (см. прогулку 4 в сентябре).

III. Трудовая деятельность: подметание вениками дорожек на участке.

Цель: учить правильно пользоваться вениками, доводить начатое дело до конца.

Конспект №3

Цели: учить различать по внешнему виду грузовой транспорт, познакомить с отличительными признаками грузовой машины (у грузовой машины есть кузов, в котором можно перевозить песок, игрушки).

Ход прогулки

I. Познание (речевая и познавательно-исследовательская деятельность).

1. Наблюдение.

Каждое утро к нам в детский сад приходит машина, на которой привозят продукты для ребят. Что за транспорт приехал в детский сад? Что есть у машины? (*Кабина, кузов, руль, колесо, окна, кран.*) Кто водит машину? (*Шофер.*) Что привезли на машине? (*Продукты для детского сада, после наши повара приготовят завтрак и обед, объяснить, что продукты – это груз для машины.*)

2. Стихотворения.

По дороге машина бежит,
В кузове машины груз лежит.
Груз любой доставить может,
Водитель машины в этом поможет.
Грузовик песок везет,
Удивляется народ:
«Что за чудо-чудеса?
В нем песок под небеса!»

О. Чернорицкая

Грузовик

Нет, напрасно мы решили
Прокатить кота в машине:
Кот кататься не привык –
Опрокинул грузовик.

А. Барто

3. Загадки.

Не летает, не жужжит –
Жук по улице бежит.

Мы везем песок и глину,
Чтобы строить новый дом!

И горят в глазах жука
Два блестящих огонька.
(Автомобиль.)

Мы – особые машины,
Коль строительство ведем!
(Самосвал.)
О. Чернорицкая

4. Потешка.

Возьми флажок
Дети встали в кружок,
Увидали флажок.
Кому дать, кому дать?
Кому флаг поднимать?
Выйди, Ксюша (Оля, Саша...), в кружок,
Возьми красный (синий, желтый...) флажок!
Выйди, выйди, возьми,
Выше флаг подними!

II. Физическое развитие (овладение основными двигательными навыками).

1. Подвижная игра «Птицы и автомобиль».

Цель: воспитывать наблюдательность.

Ход игры: одна группа детей – «птицы», они сидят в «гнездышках», а другая – «автомобили». По сигналу воспитателя «птицы летят!» дети, которые изображают птиц, подняв руки в стороны, начинают бегать по площадке в разных направлениях. По сигналу «птички клюют зернышки» дети присаживаются и стучат пальчиками о землю.

По сигналу воспитателя «Автомобили едут!» выбегает другая группа детей – «автомобили»; они «дают гудки» и тоже бегают в разных направлениях по площадке. При их появлении «птички» улетают в «гнезда», то есть садятся на свои места.

«Автомобили» продолжают двигаться по площадке, пока не последует сигнал воспитателя «Автомобили уезжают домой!». После этих слов они возвращаются на места.

2. Игра малой подвижности «Листопад» (см. прогулку 7 в сентябре).

III. Трудовая деятельность: уборка дорожки, ведущей к детскому саду.

Цель: учить правильно пользоваться инвентарем.

Самоанализы прогулок.

Прогулки соответствовали программному содержанию возраста ребенка. Во время прогулок были использованы образовательные, развивающие и воспитательные цели.

Тон воспитателя во время проведения прогулок ровный, спокойный.

С детьми была проведена мотивация, и заинтересованность. На самих прогулках было полное содержание структуры.

В течении прогулок была проведена индивидуальная работа с детьми.

Приложение №29

Конспекты и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего дошкольного возраста в первой половине дня.

Конспект №1

Цель: продолжать закреплять представление детей о признаках весны.

Задачи: продолжать развивать умение наблюдать весенние признаки и явления природы.

Наблюдение за ветром и облаками

Цель: продолжать обучать описывать увиденные явления природы, выделять в наблюдаемых объектах характерные признаки .

- Как движутся облака? (то медленно то быстро). Их гонит ветер сильнее, облака бегут быстрее и часто меняют форму. Вспомните и назовите виды облаков. На что они похожи?

Загадки о весне.

Цель: продолжать учить детей отгадывать загадки , обогащать словарь по теме.

Выше леса, выше гор расстилается ковер.

Он всегда – всегда раскинут над тобой и надо мной,

То он серый , то он синий. То он нежно голубой. (Небо)

Без крыльев летят, без ног бегут,

Без паруса плывут. (Облака)

ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Гуси лебеди»

Цель: Упражнять в беге в прямом направлении, продолжать учить действовать согласно правилам игры.

Ход игры: По считалочке выбираем волка и пастуха. Остальные дети гуси, на одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси:

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: Га-га-га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да-да-да!

Пастух: Так летите.

Гуси: Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой!

Пастух: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите! Гуси, расправив крылья, летят, а волк старается их поймать. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойменных.

Во время прогулки предлагается детям послушать стихотворения.

Март

Замер лес в прозрачной дымке,

На деревьях тают льдинки,

С веток капает капель,

И слышна синицы трель.

Про какое время года написано стихотворение? Про какой месяц? Объясню детям что март – первый весенний месяц. Поглядите ребята ветер качает голые сучья деревьев. Всё по зимнему и не верится что зима уже позади. А весна всё - таки приближается. Ребята посмотрите, и скажите.

- Какие признаки весны вы увидели?
- Какой сейчас месяц?
- Что происходит со снегом весной?

Трудовая деятельность. Поможем дворнику.

Сбор мусора на участке.

Цель: продолжать воспитывать у детей желание участвовать в коллективном труде.

«Подбери похожие слова»

Цель: развитие речевой активности

Ход игры: произношу слова, близкие по звучанию: ложка – кошка, ушки – пушки. Затем произношу слово и предлагаю детям самим подобрать к нему другие слова, близкие по звучанию: ложка (кошка, ножка), пушка (мушка, сушка), зайчик (мальчик, пальчик).

Самостоятельные подвижные игры. Игры с выносным материалом.

Цель: продолжать воспитывать у детей желание участвовать в совместных играх и физических упражнениях; развивать двигательную активность.

Считалочка: Раз, два, три, четыре, пять,

Нам друзей не сосчитать

А без друга в жизни туго,

Выходи скорей из круга.

Конспект №2

Цели: формировать представление о том, что когда светит **солнце на улице тепло**. Учить замечать и называть состояние погоды; способствовать

развитию **наблюдательности**, любознательности, кругозора, познавательного интереса.

Задачи:

Образовательные:

- расширить представления детей о весне, сезонных изменениях в природе.

Развивающие:

- развивать умение **наблюдать**, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений окружающего мира.

Ход наблюдения:

Воспитатель: Дети сейчас я загадаю загадку

Кто живёт на небе чистом,

Называется лучистым?

Греет, светит, глазки *«слепит»*,

Его очень любят дети.

Ответы детей: (*солнце.*)

Воспитатель: Правильно, сегодня наши **наблюдения будут за солнцем.**

Знаете ли вы, что такое **солнце**? Ответы детей

Воспитатель: **Солнце** — вращающийся раскаленный шар. **Солнце** — ближайшая к нам звезда, это центр нашей **Солнечной системы**. Поэтому звезды кажутся нам на черном фоне неба крошечными мерцающими точками. Как и другие звезды, **Солнце** — **пылающий шар**. Оно испускает в пространство огромное количество света и тепла, большая часть которых представляется нам в виде лучей.

Воспитатель: Давайте посмотрим на **солнце**.

Солнце огромное, раскалённое, обогревает всю землю.

Важным фактором, определяющим погоду, является **солнце** — **ведь солнышко** является источником жизни, света и энергии.

Весной, **солнце** начинает подниматься всё выше и выше, тем сильнее **прогревается земля**.

Воспитатель: Дети, скажите, а сегодня, какая погода на ваш взгляд?

(Ответы детей: *солнечная, тёплая.*)

На что похоже **солнце**? (Ответы детей: *на шар, мяч*)

Трудовая деятельность: Сбор веточек на участке.

Цель: продолжать воспитывать у детей желание участвовать в труде, оказывать помощь взрослым. Побуждать соблюдать чистоту и порядок на участке, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Воспитатель:

Солнце с тучкою опять

В прятки начали играть.

Только **солнце спрячется**

— Тучка вся расплчется.

А как **солнышко найдется**

— В небе радуга смеется.

Берестов В.

Воспитатель: А сейчас мы с вами поиграем.

Подвижная игра «*Солнышко и дождик*»

Цель: Приучать детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу воспитателя.

Индивидуальная работа «*Самый быстрый*».

Цель: упражнять в беге, выполняя задания на совершенствование умения ориентироваться в пространстве (меняя на бегу направления, в прыжках (*подскок на двух ногах*)).

Самостоятельная деятельность детей.

Цели: развивать стремление к выполнению задумок без помощи взрослых; развивать инициативу, активность;

поднимать самооценку, уверенность в себе, в своих возможностях

мотивировать детей на самостоятельное изучение окружающего мира.

Итог прогулки :

Ребята, вот и закончилась наша **прогулка**, нам пора собираться в **группу** :

-Что вы сегодня нового узнали на **прогулке**?

- Что вам больше всего понравилось?
- В какую игру вы бы хотели ещё поиграть?

Конспект №3

Цель: закрепление представлений о признаках зимы, с помощью игр с математическим содержанием.

Задачи:

Образовательные: закреплять навыки количественного счета, знания о геометрических фигурах;

- расширять представление о зиме, зимних явлениях.
- продолжать формировать умения сравнивать несколько предметов по величине.

Развивающие: развивать умение ориентироваться в окружающем пространстве;

- расширять кругозор детей, их познавательные интересы.

Воспитательная: воспитывать умения работать в коллективе, взаимовыручку, отзывчивость.

Материал и оборудование: лопаты для снега, морковка, шарф, маска «Ветерок»

Дети выходят на прогулку.

1. Познавательно-исследовательская д-ть.

Наблюдение за сезонными изменениями с приходом зимы.

Воспитатель. Посмотрите вокруг. Скажите, какое сейчас время года? (Зима.) Как меняется природа с приходом зимы? Что происходит в это время года с животными и растениями, как они приспособились к зиме?

Хорошо молодцы, посмотрите на прохожих людей, на себя и скажите, а как люди защищаются от холода? (Ответы детей.)

Зиму не зря называют волшебницей. Она превращает воду в... (лёд, тепло в ... (холод, дождь в ... (снегопад).

Кладёт зима на ветки

Из серебра монетки.

Любоваться ими можно,

А истратить невозможно.

Что это?

(Снежинки.)

Правильно, а какие еще зимние явления вы можете назвать?

2. Двигательная д-ть.

Представьте, что вы превратились в снежинки.

Разминка.

Цель: снятие напряжения, выработка четких координированных движений.

Мы, снежинки – белые пушинки,

(Поднимают и опускают руки.)

На облаке сидели,

По сторонам глядели.

(Поворачивают голову вправо-влево.)

С вьюгой подружились,

Быстро закружились.

(Кружатся.)

Ты слепи из нас комок,

В цель пускай летит снежок.

(Встают, имитируя бросок снежка.)

3. Трудовая д-ть

Расчистка дорожек от снега.

Цель: обобщение знаний о пользе труда, насколько он нужен и важен для коллектива.

Воспитатель. Ай да снежки! Всё вокруг белым покрывалом накрыли, дорожки замели. Как же мы на игровую площадку доберемся? (Предложения детей.) Правильно – надо дорожки расчистить. Поручим это мальчикам. Сколько у нас в группе мальчиков, столько нам и понадобится лопат.

Мальчики выстраиваются в шеренгу, а девочки считают количество мальчиков, затем берут лопаты, и друг за другом проходят по дорожке, расчищая её.

Воспитатель. А вы, девочки, узнайте длину дорожки, которую расчистили мальчики, измеряя её шагами.

Девочки друг за другом проходят по дорожке, считая шаги.

Воспитатель. Удивительно! Все девочки шли по одной дорожке, все считали шаги правильно. Почему же количество шагов у них получилось разное? (Предположения детей.) Верно. Девочки делали разные шаги: одни большие, другие маленькие.

Делают вывод: чем мельче шаги, тем больше количество их получится при измерении длины дорожки.

Продуктивная д-ть.

Лепка снеговика.

Цель: упражнять в лепке из снега предметов круглой формы, формировать умения сравнивать предметы по величине.

Воспитатель. Смотрите, кто встречает нас на площадке! Это наш друг снеговик! Но куда исчезла его снежная подружка? Снеговик говорит, что это проделки ветра. Ночью он долго кружил на участке, и сломал нашего второго снеговика. Что же нам делать? (нужно построить нового снеговика)

Дети рассказывают о последовательности лепки снеговика, решают, кто какую часть фигуры будет скатывать, и приступают к работе.

Воспитатель по ходу работы побуждает детей стараться придавать снежным комьям правильную круглую форму и сравнивать их размеры. Затем дети складывают из комьев нового снеговика.

Воспитатель. Ай да красавица! Ребята, придумайте имена своим снеговикам. (Ответы детей.) Молодцы! Вы сделали для снеговика Кнопа подружку Снежку. Вспомнили, что снеговики состоят из трех круглых снежных комьев разной величины. А теперь поиграем.

Подвижная игра «Снежная баба» (русская народная)

Цель: развивать двигательную активность.

Ход игры: выбирается «Снежная баба». Она садится на корточки в конце площадки. Дети идут к ней, притоптывая,

Баба Снежная стоит,

Утром дремлет, днями спит.

Вечерами тихо ждет,

Ночью всех пугать идет.

На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймает, тот становится «Снежной бабой».

Подвижная игра «Ветерок»

Цель: развивать двигательные навыки, упражнять в умении менять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: выбирается водящий. Ему надевают шапочку «Ветерка». И он отходит в сторону. Воспитатель говорит:

«Из – за елки на опушке

Чьи-то выглянули ушки. *(Дети присели и показывают ушки)*

Лапки заек замерзают,

Зайки лапки согревают *(встали, согревают лапки)*

Стали прыгать и скакать,

Стали весело играть». *(Дети прыгают).*

Воспитатель говорит:

«Ну-ка, ветер, не зевай

И зайчишек догоняй!»

Водящий догоняет детей

4. Индивидуальная работа.

«Где находятся предметы?»

Цель: развитие пространственных представлений.

Воспитатель. Назови объекты (предметы, которые находятся слева от здания детского сада (справа, перед, за).

Ребенок называет объекты. Например: «Слева от детского сада находится....
Справа находится

Приложение №30

Конспект и проведение прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего дошкольного возраста во второй половине дня.

Конспект.

Выход на площадку: «Такси». Дети разбиваются на пары и один впереди стоящий – водитель второй стоящий позади пассажир (можно использовать обруч или просто держаться за плечи впереди стоящего ребенка).

Воспитатель: Таксисты подготовили машины для работы? Пассажиры помогают водителям.

Речевая игра «Готовим машину»

1. Открываем крышку бака (дети вытягивают руки вперед, поворачивая кисти рук вправо – влево и говорят : чик – чик, чик – чик.

2. Заливаем бензин в бак (дети произносят долгий звук с-с-с)

3. Закрываем крышку бака (повторение 1 упражнения)

4. Проверяем сигнал (дети произносят: би-би, би-би)

5. Заводим моторы (дети произносят: тр-р-р)

Готовы возить пассажиров? (ответ детей) Первое задание, нужно довезти пассажиров до места, где растут ели.

Дети все собираются около дерева – ели.

Вопросы:

- Как называется дерево?

- Чем оно отличается от других деревьев?

Задание для пассажиров: нужно загадать дерево, растущее на нашей площадке и водитель такси вас отвезет к нему. Так ребята, играя повторяют знания о деревьях растущих на прогулочной площадке. После двух трех поездок пассажир и водитель меняются местами. Через 6-8 поездок воспитатель подзывает детей к себе.

Воспитатель : Внимание всем машинам такси вместе с пассажирами вернуться в гараж (дети собираются). Ребята скажите у каких деревьев вы сегодня побывали в гостях (ответ детей)

Воспитатель: вот послушайте...

Не заботясь о погоде,

В сарафане белом ходит,

А в один из теплых дней,

Май сережки дарит ей.

- О каком дереве эти стихи?

Клейкие почки,

Зеленые листочки.

С белой корой

Стоит под горой.

Воспитатель: правильно, эти стихи о березе. Скажите, а у нас на площадке растет береза? (Нет). Сегодня родители нашей группы приготовили для нас сюрприз. Встречаем наших родителей (приходят родители и приносят с собой саженцы деревьев)

Родители: Ребята сегодня мы предлагаем вам посадить березки на нашем участке. Вы знаете, как нужно ухаживать за деревьями? (ответ детей).

Пройдет немного времени, и вы пойдете в школу. Но деревья будут расти и радовать всех малышей своей листвой.

Трудовая деятельность совместно с родителями: Посадка деревьев.

Приложение №31

Диагностика уровня развития физической подготовленности у детей раннего возраста и у детей старшего дошкольного возраста.

**Диагностическая карта физической подготовленности детей дошкольного возраста
(УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)**

Группа 2-3года

№ п/п	Ф.И. ребенка	Тест № 1 <i>Координационные способности (ходьба по уменьшенной площади)</i>		Тест № 2 <i>Выносливость (непрерывный бег в тунн. 1мин)</i>		Тест № 3 <i>Силовые способности (лазание, подлезание, перелезание)</i>		Тест № 4 <i>Точность движений (бросание, ловля мяча, передача мяча друг другу)</i>		Тест № 5 <i>Сила мышц ног (прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, подпрыгивание на двух ногах вверх с места)</i>		Тест № 6 <i>Волевые проявления (спрыгивание с тумбы, скамейки в круг)</i>		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1	Ваня Г.	3	5	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3,3	4,1
2	Алина М.	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,1
3	Слава П.	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3,3	3,6
4	Даша У.	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,6	4,1
5	Света Д.	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3,5	3,8
6	Данил П.	5	5	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3,5	3,8
7	Марк В	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3,3	3,5
8	Егор Ш.	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3,3	3,8

Сентябрь	Итоговый показатель по группе (среднее значение)	3,4													
Май	Итоговый показатель по группе (среднее значение)	3,8													

**УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ ПО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

баллы	характеристика
5	Ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно; выполняются все основные <u>элементы движения</u>
4	Ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки
3	Ребёнок выполняет все параметры оценки с помощью взрослого
2	Ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки; имеет место при наличии значительных ошибок
1	Ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает

**Диагностическая карта физической подготовленности детей дошкольного возраста
(УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)**

Группа 5-6 лет

№ п / п	Ф.И. ребенка	Быстрота				Гибкость				Выносливость				Скоростно-силовые качества								Ловкость				Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Тест № 1 Бег 30м		Тест № 2 Наклон туловища из положения стоя		Тест № 3 Вис на прямых руках		Тест № 4 Непрерывный бег в равномерном темпе		Тест № 5 Подъем туловища из положения лежа в «сед»		Тест № 6 Прыжок в длину с места		Тест № 7 Прыжок с разбега		Тест № 8 Бросок набивного мяча		Тест № 9 Метание на дальность				Тест № 10 Статическое равновесие		Тест № 11 Бег змейкой			
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		
1	Дима Г.	4	5	5	5	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	4	5	4	5	3	4	4	5	5	5	3,75	4,8
2	Руслан В.	4	5	5	5	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	4	5	4	5	3	4	3	5	5	5	3,66	4,8
3	Галя Б.	4	5	5	5	3	4	4	5	3	5	3	4	3	5	4	5	4	5	3	4	4	5	5	5	3,66	4,75
4	Кира Т.	4	5	5	5	4	4	4	5	3	5	3	4	3	5	4	5	3	5	3	4	4	5	5	5	3,75	4,75
5	Мирон А.	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	3	4	3	5	4	5	4	4	3	4	3	5	5	5	3,75	4,66
6	Максим Е.	4	5	4	5	3	4	4	5	4	5	3	4	4	5	4	5	3	5	3	4	3	5	5	5	3,66	4,75

7	Алена С.	4	5	4	4	3	4	4	5	3	4	3	5	4	5	4	5	4	5	3	4	3	5	5	5	3,66	4,66
8	Оля В.	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	3	4	4	5	4	5	3	4	3	4	3	5	5	5	3,66	4,58
Сентябрь	Итоговый показатель по группе (среднее значение)	3,69																									
Май	Итоговый показатель по группе (среднее значение)	5																									

**УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ ПО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

баллы	характеристика
5	Ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно; выполняются все основные <u>элементы движения</u>
4	Ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки
3	Ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого
2	Ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки; имеет место при наличии значительных ошибок
1	Ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает

Приложение №32

Диагностика развития основных движений у детей раннего возраста и у детей старшего дошкольного возраста.

Учет уровня развития ходьбы

От « ____ » _____ 201__ г.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Качественные показатели										
		Туловище прямо	Голова прямо	Плечи расправлены	Движения ног			Движения рук		Согласованные движения рук и ног	Легкий шаг	Сохранение направления
					Отсутствие шарканья	Наличие переката	Пятки сближены, носки разведены	Энергичное размахивание	Вперед - назад			
1.	Мирослав Н.	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
2.	Данил В.	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+
3.	Егор П.	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+
4.	Варя Б.	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-
5.	Катя С.	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-
6.	Лера О.	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-
7.	Тимур Н.	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
8.	Кристина О.	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+

Приложение №33

Учет уровня развития бега

От « ____ » _____ 201__ г.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Количественные показатели на 10 м	Качественные показатели									
			Туловище прямо	Голова прямо	Движения ног			Движения рук		Согласованные движения рук и ног	Легкость бега	Сохранение направления
					Энергичное отталкивание	Хороший полет	Наличие переката	Энергичные	Согнуты в локтях			
1.	Мирослав Н.		+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
2.	Данил В.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Егор П.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Варя Б.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Катя С.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Лера О.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Тимур Н.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Кристина О.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Картотека по организации закаливающих процедур с детьми раннего возраста.

1. Гимнастика-побудка

- Эй, ребята, просыпайтесь! Вам вставать пришла пора.

Потянитесь. Улыбнитесь. На живот перевернитесь.

А теперь опять на спину, Потянулись еще раз.

Вдох и выдох. Вдох и выдох. Повторим еще раз.

Поднимите ноги вместе, Опустите на кровать.

Руки в стороны расставьте. Хватит спать! Пора вставать!

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

2. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями

Мы стараемся, стараемся Физкультурой занимаемся!

Пусть будут руки крепкими, Пусть будут ноги сильными.

Мы будем все здоровыми, Веселыми, спортивными.

3. Общеразвивающие упражнения

1. «Пловцы»

И.П. основная стойка, руки развести вперед «плывем» (повт. 6-7 раз)

2.»Футболисты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки за спиной.

- поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене(повт. 6-7 раз)

3.»Штангисты»

И.П. основная стойка Приседания, руки сжаты в кулачки (повт. 6-7 раз)

4.»Бегуны» - бег на месте высоко поднимая колени

4. Дыхательная гимнастика «Хорошо в лесу»

И.П. основная стойка

1- руки в стороны, глубокий вдох носом

2-5 - на выдохе произнести «хо-ро-шо в ле-су»

6-вернуться в И.П. (5 раз)

5. Самомассаж

Для носа

(указ. пальцами прижать крылья носа, поворачивать вправо влево)

Водит носик паровоз

В гости всех ребят повез.

Он в волшебную страну

Дыхательную

(вдох, выдох повт. 4 раза)

Для ушей

Чтобы ушки не болели

Разотрем их поскорее.

Вот сгибаем, отпускаем

И опять все повторяем.

Прокатывание шишек между ладонями (тыльными сторонами рук, пальцами)

Белка шишки принесла

И ребятам раздала.

Шишки все мы разбираем

И в ладошках покатаем.

6. Умывайка (водные процедуры)

В кране чистая водица

Ну-ка дети, быстро мыться.

Моем шею, моем руки, уши

Вытираемся посуше.

7. Самомассаж: поглаживание, разминание, снова поглаживание.

Поглаживание выполняют от ногтей до лучезапястного сустава.

(Дети сидят на кровати выполняют «Пальчики проснулись» массаж пальцев).

Наши пальчики проснулись, а теперь будем наши ушки (поглаживание кромок ушей, выполняют сверху вниз, пощипывание и снова поглаживание) .

А теперь погладим носик и щёчки (начинаем от переносицы к щекам, тремя пальцами - средний, указательный, большой, разминаем и поглаживаем).

Погладим лоб от середины лба, разомнём.

Какие мы хорошие, сейчас погладим себя по голове (от макушки вниз, выполняя правой рукой а затем левой рукой).

12.Быстро сняли майки и побежали **за рукавичками**; по ходу дети идут по «Дорожке здоровья» идут по ребристой доске, коврикам с «шипами», прыгают в цветы, по следам.

Дети на руки одевают рукавички, выстраиваются друг за другом. Начинают поглаживать грудь, растирать ее и снова гладить. Массаж руки (от кисти к предплечью, перейти к массажу ног пощипывание и поглаживание (от ступни к бедру)).

Дети поменяются рукавичкой с товарищем и помассировать спину друг другу (ПОВТОРИТЬ ХОДЬБУ ПО «ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ», положить рукавички в кармашки.

А теперь одели майки и обувь. Перейти к водным процедурам: полоскание горла и мытьё лица, рук по локоть. Растирание рук полотенцем.

Речевое сопровождение:- «Пусть летят к нам в комнату,

Все снежинки белые.

Не боимся холода,

Мы зарядку сделали! ».

8. Гимнастика в постели

1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно
2. Поочередное сгибание и разгибание ног.

9. Самомассаж головы.

Сидя на кровати, ребенок имитирует движения:

1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.
2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытье головы.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. Смывает шампунь с головы.
6. Берет полотенце и сушит им волосы.
7. С любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой.

10. Дыхательные упражнения:

Весьма надежное средство, укрепляющее защитные силы организма и охраняющее от простуды, – закаливающие дыхательные упражнения, которые выполняют утром до завтрака или вечером после ужина:

10.1. Ветерок

Взрослый произносит текст и показывает движения, а малыш их запоминает и повторяет:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос). Хочу налево по свищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует),

Могу подуть направо (голова прямо – делает вдох через нос, голова направо

– выдох через губы трубочкой),

Могу и вверх (голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох),

И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот)

Ну а пока, я тучи разгоняю (выполняет круговые движения руками).

10.2. Самолет

Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в его ритме:

Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладонками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полет (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

10.3.

Кроме этих упражнений полезны: ежедневное надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, задувание зажженных свечей, «сдувание бумажки» со своей ладони или стола сомкнутыми губами и даже бурление воды в стакане через соломинку.

11. Фитотерапия.

Для профилактики простудных заболеваний очень полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем.

Фитотерапия проводится в виде курсов: 2-3 курса в год продолжительностью от 3-х недель до 2,5 месяцев и перерывом между ними не менее 2-х недель.

Минимальное количество ежедневных процедур в одном курсе – 15.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья на 1 стакан:

1-3 лет – 1 чайная ложка

3-6 лет – 1 десертная ложка

старше 6 лет – 1 столовая ложка

При правильном приготовлении безопасны для дошкольников чаи из следующих растений: душица (цветки), калина, клюква, рябина, мята, мелисса. Особенно полезно ежедневное употребление настоя шиповника за 10-15 минут до еды. Отличным добавлением к настою может стать сок лимона и/или мед.

Самоанализ закаливающих процедур с детьми раннего возраста.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – важное направление в моей системе работы. Изучила специальную литературу, через различные информационные ресурсы.

Опыт убедил, что для оздоровления и развития детей необходим комплексный подход, сочетающий в себе совместные усилия педагогов, медицинских работников, родителей, при этом основная нагрузка ложится на педагога, как руководителя этого процесса.

Образовательная область «Физическое развитие».

Цель: профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур.

Задачи:

Образовательные: способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

Развивающие: развивать защитные силы организма, укрепление иммунитета.

Воспитательные: воспитание разумного отношения к своему организму, привитие необходимых санитарно-гигиенических навыков и приобщение к здоровому образу жизни с самого детства.

Форма проведения: групповая.

Оборудование: дорожки здоровья, массажные мячи и валики.

Кроме этого разработала алгоритм проведения взбадривающей гимнастики после дневного сна, который включает в себя:

- общеразвивающие упражнения лежа и сидя на кровати;
- элемент оздоровительного самомассажа;

- закаливающие процедуры (ходьба босиком по дорожкам с разным наполнителем, босохождение по земле (летний период времени), мытье ног прохладной водой, полоскание полости рта после каждого приема пищи, разные виды массажа для стоп, ушных раковин, глаз);

- питье воды комнатной температуры, что является своеобразным закаливающим средством.

Данная гимнастика помогает ребенку постепенно проснуться и включиться в рабочий ритм, способствует поднятию мышечного тонуса, профилактике сколиоза и плоскостопия.

Картотека по организации закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста.

1. Пробуждение

Улетели сны в окошко,
 Убежали по дорожке.
 Ну, а мы с тобой проснулись
 И проснувшись, улыбнулись.
 Открывай один глазок,
 Открывай другой глазок!
 Будем мы с тобой сейчас
 Делать потягушечки,
 Лежа на подушечке
 Зайчики и белочки.
 Мальчики и девочки,
 Начинаем мы зарядку!
 Носик вверх – это раз,
 Хвостик вниз – это два,
 Лапки шире – три, четыре,
 Прыгнем выше – это пять
 Все умеем выполнять!

2. Общеразвивающие упражнения

«**Одна лапка, другая**» И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спину.

Одну руку вперед ладонью вверх.

Вернуться в и. п.

То же другой рукой (5 раз)

«**Крепкие лапки**»

И. п. – ноги врозь, руки на пояс.

Наклониться вперед

ладони положить на колени, сказать: «Крепкие!», смотреть вперед.

Вернуться в и. п. (5 раз).

«**Веселые белочки**»
 грудью.

И. п. – ноги врозь, руки полочкой перед

Выполнить по два наклона вправо – влево.

Вернуться в и. п. (5 раз).

«**Шаловливые зайчики**»
 вниз.

И. п. – ноги слегка расставлены, руки

же шагов

Восемь, десять подпрыгиваний, столько

(4- 5 раз).

3. Упражнения с использованием природного материала.

Раскатывание шишек между ладонями, тыльными сторонами рук, пальцами рук.

4. Ходьба по массажным дорожкам.

5. Дыхательная гимнастика

«Мы молодцы!». И. п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны,
глубокий вдох носом. На выдохе произнести:
«Мо- лод- цы!», вернуться в и. п. (5 раз).

6. Водные процедуры. (в умывальной комнате, 3 минуты)

Льется чистая водица,
Мы умеем сами мыться.
Моем шею, моем уши.
Затем вытремся мы суше.

Комплекс № 2 «Мы стараемся!»

1. Пробуждение

Чтоб скорей проснуться,
Надо подтянуться
Тянем ручки, тянем ушки.
Ручкой облачко достали
И немного выше стали!
Мы стараемся, мы стараемся,
Физкультурой занимаемся.
Пусть будут руки крепкими!
Пусть будут ноги сильными!
Мы будем все здоровыми,
Веселыми, спортивными!

2. Общеразвивающие упражнения

«Крепкие руки» И. п. – ноги слегка расставить, руки на поясе.
Руки через стороны вперед. Хлопок,
руки

на пояс. (5 раз).

«Играют пальчики» И. п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.

Руки вперед, пошевелить пальцами.
в стороны. Через 5 – 6 секунд руки опустить.

(5 - 6 раз).

- «Крепкие колени»** И. п. – ноги врозь, руки за спину.
 Наклониться вперед, ладони положить на колени,
 сказать: «Крепкие!», смотреть вперед (5 -6
 раз).
- «Короткие и длинные ноги»** И. п. – ноги слегка расставлены,
 руки опущены. Присесть – «короткие ноги», встать –
 «длинные ноги» (5 раз).

3. Упражнения с шишками

Раскатываем шишку сначала стопой правой ноги, затем левой.

4. Дыхательная гимнастика.

И. п. – ноги слегка расставлены, руки полочкой перед грудью.

Выполнить

два – четыре шага на месте, развести руки в стороны, сделать вдох носом.

Вернуться в и. п. Вдох ртом, губы трубочкой (5 - 6 раз).

5. Водные процедуры.

Комплекс № 3 «Вставать пора!».

1. Пробуждение

(повороты головы влево – вправо)

Смотри скорее, который час!

Тик – так, тик – так, тик – так!

Налево раз, направо раз!

Тик – так, тик – так, тик – так!

Бежит по рельсам паровоз,

На зарядку нас повез.

2. Общеразвивающие упражнения

«Подтягивание» И. п. – ноги на ширине плеч, руки в замок
 над головой. Наклоны влево - вправо, вперед –
 назад (5 -6 раз).

«Надеваем шапочки» И. п. – ноги слегка расставлены, руки на
 поясе
 Приседаем с упором на левую ногу,
 имитируем надевание тапочек. Возвращаемся в и. п.
 руки на пояс, левую ногу ставим на пятку. Тоже
 правой ногой

- (5-6 раз)
- «Умываемся» И. п. – стоя, ноги слегка расставлены,
руки внизу. Подскоки на месте, имитируем умывание
лица
- (5 -6 раз)
- «На пробежку» И. п. – стоя, ноги чуть расставлены, руки
согнуты в локтях. Бег с высоко поднятыми
коленями, обращаем внимание на осанку.
- «Будильник» И. п. – ноги расставлены, руки опущены.
– день Прыжки на месте, руки в стороны: «День
(5 -6 раз).

3. Дыхательная гимнастика.

«Устали». – И. п. – ноги шире плеч, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести: «Устали!» (5-6 раз).

4. Хождение по массажным дорожкам.

5. Водные процедуры (в умывальной комнате, 2 минуты).

Льется чистая водица,
Мы умеем сами мыться.
Порошок зубной берем.
Крепко зубы щеткой трем.
Моем шею, моем уши,
Затем вытремся мы суше.

Комплекс № 4 «Валенки, валенки!»

1. Пробуждение.

Солнце глянуло в кровати,
Надо делать нам зарядку.
Одеяло мы подняли,
Сразу ножки побежали.
Раз, два, три!
Ну–ка, ножки догони!
Ваня в валенках гулял.
Прыгал, бегал и скакал.
Ваня с горочки скатился,
Валенок с ноги свалился.
Ваня крикнул: «Эй, постой!
В чем теперь пойду домой?»

2. Общеразвивающие упражнения .

«Руками похлопаем, ногами потопаем» И. п. – ноги слегка расставить,

руки опущены. Выполнить
четыре хлопка в ладоши, одновременно топая ногами;
вернуться в и. п. (5 раз).
«Посмотри на валенки» И. п. – ноги врозь, руки на
пояс.
Наклон вперед, руки вниз,
сказать:
«Вижу!». Вернуться в и. п. (5
раз).
«Нам в валенках не холодно» И. п. – ноги слегка расставить,
руки вниз.
Восемь – десять подпрыгиваний (легких,
скачки с мягким приземлением,
в чередовании с ходьбой) (4-5 раз)

Самоанализ закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста.

Мною был проведен комплекс закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста. В данный комплекс входили пробуждение, общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, хождение по массажным дорожкам, водные процедуры.

После пробуждения, детям были предложены общеразвивающие упражнения. Все дети активно участвовали, вы выполняя каждое задание

Закаливающие процедуры очень важны для детского организма, именно поэтому ежедневно воспитатель проводит данный комплекс после сна детей.

Проверка оборудования, материалов, инвентаря, сооружений на пригодность использования в работе с детьми.

КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ РЕБЕНКА

Принята 44-й сессией Генеральной Ассамблеи ООН 20 ноября 1989 г.

Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г.(извлечения)

Статья 3.3. Государства-участники обеспечивают, чтобы учреждения, службы и органы, ответственные за заботу о детях или их защиту, отвечали нормам, установленным компетентными органами, в частности, в области безопасности и здравоохранения и с точки зрения численности и пригодности их персонала, а также компетентного надзора.

Статья 6.1. Государства-участники признают, что каждый ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь.

Статья 6.2. Государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка.

Статья 19.1. Государства-участники принимают все необходимые законодательные, административные, социальные и просветительские меры с целью защиты ребенка от всех форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации, включая сексуальное злоупотребление, со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке.

Статья 19.2. Такие меры защиты, в случае необходимости, включая эффективные процедуры для разработки социальных программ с целью предоставления необходимой поддержки ребенку и лицам, которые о нем заботятся, а также для осуществления других форм предупреждения и выявления, сообщения, передачи на рассмотрение, расследования, лечения и

последующих мер в связи со случаями жестокого обращения с ребенком, указанными выше, а также, в случае необходимости, для возбуждения судебной процедуры.

Статья 23.1. Государства-участники признают, что неполноценный в умственном или физическом отношении ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство, способствуют его уверенности в себе и облегчают его активное участие в жизни общества.

Статья 23.2. Государства-участники признают право неполноценного ребенка на особую заботу и поощряют и обеспечивают предоставление при условии наличия ресурсов имеющему на это право ребенку и ответственным за заботу о нем помощи, о которой подана просьба и которая соответствует состоянию ребенка и положению его родителей или других лиц, обеспечивающих заботу о ребенке.

Статья 23.3. В признание особых нужд неполноценного ребенка помощь в соответствии с пунктом 2 настоящей статьи предоставляется, по возможности, бесплатно с учетом финансовых ресурсов родителей или других лиц, обеспечивающих заботу о ребенке, и имеет целью обеспечение неполноценному ребенку эффективного доступа к услугам в области образования, профессиональной подготовки, медицинского обслуживания, восстановления здоровья, подготовки к трудовой деятельности и доступа к средствам отдыха таким образом, который приводит к наиболее полному, по возможности, вовлечению ребенка в социальную жизнь и достижению развития его личности, включая культурное и духовное развитие ребенка.

Статья 23.4. Государства-участники способствуют в духе международного сотрудничества обмену соответствующей информацией в области профилактического здравоохранения и медицинского, психологического и функционального лечения неполноценных детей, включая распространение информации о методах реабилитации, общеобразовательной и профессиональной подготовки, а также доступ к этой

информации, с тем, чтобы позволить государствам-участникам улучшить свои возможности и знания и расширить опыт в этой области. В этой связи особое внимание должно уделяться потребностям развивающихся стран.

Статья 24.1. Государства-участники признают право ребенка на пользование наиболее совершенными услугами системы здравоохранения и средствами лечения болезней и восстановления здоровья. Государства-участники стремятся обеспечить, чтобы ни один ребенок не был лишен своего права на доступ к подобным услугам системы здравоохранения.

Статья 24.2. Государства-участники добиваются полного осуществления данного права и, в частности, принимают необходимые меры для:

- а) снижения уровней смертности младенцев и детской смертности;
- б) обеспечения предоставления необходимой медицинской помощи и охраны здоровья всех детей с уделением первоочередного внимания развитию первичной медико-санитарной помощи;
- в) борьбы с болезнями и недоеданием, в том числе в рамках первичной медико-санитарной помощи, путем, среди прочего, применения легкодоступной технологии и предоставления достаточно питательного продовольствия и чистой питьевой воды, принимая во внимание опасность и риск загрязнения окружающей среды;
- г) предоставления матерям надлежащих услуг по охране здоровья в дородовой и послеродовой периоды;
- д) обеспечения осведомленности всех слоев общества, в частности родителей и детей, о здоровье и питании детей, преимуществах грудного кормления, гигиене, санитарии среды обитания ребенка и предупреждения несчастных случаев, а также их доступа к образованию и их поддержки в использовании таких знаний;
- е) развития просветительной работы и услуг в области профилактической медицинской помощи и планирования размера семьи.

Статья 32.1. Государства-участники признают право ребенка на защиту от экономической эксплуатации и от выполнения любой работы, которая может представлять опасность для его здоровья или служить препятствием в получении им образования, либо наносить ущерб его здоровью и физическому, умственному, духовному, моральному и социальному развитию.

Статья 33. Государства-участники принимают все необходимые меры, включая законодательные, административные и социальные меры, а также меры в области образования, с тем, чтобы защитить детей от незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ как они определены соответствующих международных договорах, и не допустить использование детей в противозаконном производстве таких веществ и торговле ими.

Конвенция вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 года.

(Ведомости Верховного Совета СССР - - 1990. - - № 45, ст. 995)

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ

1. Закон РФ «Об образовании» (ст. 51) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а так же Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Статья 51. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников

1. Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

Учебная нагрузка, в том числе внеучебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

(в ред. Федерального закона от 01.12.2007 N 309-ФЗ)

2. Для детей, нуждающихся в длительном лечении, организуются оздоровительные образовательные учреждения, в том числе санаторного типа. Учебные занятия для таких детей могут проводиться образовательными учреждениями на дому или в лечебных учреждениях. Обеспечение указанных мероприятий является расходным обязательством субъекта Российской Федерации.

(в ред. Федерального закона от 22.08.2004 N 122-ФЗ)

3. Педагогические работники образовательных учреждений обязаны проходить периодические бесплатные медицинские обследования, которые проводятся за счет средств учредителя.

4. Медицинское обслуживание обучающихся, воспитанников образовательного учреждения обеспечивают органы здравоохранения. Образовательное учреждение обязано предоставить помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников.

5. Расписание занятий в образовательном учреждении должно предусматривать перерыв достаточной продолжительности для питания обучающихся, воспитанников.

Организация питания в образовательном учреждении возлагается на образовательные учреждения. В образовательном учреждении должно быть предусмотрено помещение для питания обучающихся, воспитанников.

(в ред. Федерального закона от 22.08.2004 N 122-ФЗ)

6. Утратил силу. - Федеральный закон от 22.08.2004 N 122-ФЗ.

7. Ответственность за создание необходимых условий для учебы, труда и отдыха обучающихся, воспитанников образовательных учреждений несут должностные лица образовательных учреждений в соответствии с

законодательством Российской Федерации и уставом данного образовательного учреждения.

2. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

1. Следующим документом, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» принят Государственной Думой 13 января 1999года, одобрен Советом Федерации 27 января 1999года (извлечение)

Статья 1. Цели и задачи настоящего закона.

1. Настоящий Федеральный закон создает условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях... с детьми дошкольного возраста... и другими категориями населения.

2. Настоящий Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека... гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Статья 14. Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе включения в программу физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях бесплатных учебных занятий по физической культуре продолжительностью, как правило, восемь часов в неделю.

Дошкольное образовательное учреждение... обеспечивает высокий уровень проведения в режиме учебного дня ежедневных учебных и вне учебных занятий, создает условия для того, чтобы каждый научился

плавать, мог выполнять установленные спортивные нормативы, изучил основы гигиены и поддерживал свой организм в хорошем состоянии.

Статья 28. Профессиональная педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта и профессиональная деятельность в области лечебной физической культуры.

В области лечебной физической культуры к профессиональной деятельности допускаются лица, имеющие документы установленного образца об образовании по специальности «физическая культура и спорт» или медицинском образовании.

Статья 34. Соблюдение правил безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью, чести и достоинству граждан, проявления жестокости и насилия.

Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и несут ответственность за охрану здоровья, чести, и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2. Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916

"Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи"

Настоящее Положение устанавливает цели, задачи и порядок проведения общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и формирования федерального информационного фонда данных мониторинга.

Общероссийский мониторинг состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и является частью социально-гигиенического мониторинга, проводимого Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста является основой диагностики, в который входит подготовка и проведение тестовых упражнений.

В настоящее время дошкольные учреждения работают по различным образовательным программам. Практически все программы предусматривают необходимость контроля физической подготовленности детей, осуществляемого с помощью тестов (контрольные упражнения).

Тесты - это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия. В теории и методике физической культуры приняты следующие требования к тестам:

Ø соответствие критериям стандартизации (надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения);

Ø простота и доступность возможностям испытуемых;

Ø исключение (по возможности) влияния прошлого двигательного опыта и морфофункциональных особенностей развития;

Ø применения при массовых обследованиях в любых условиях внешней среды;

Ø простота использования для обследования оборудования и инвентаря;

Ø возможность количественно изменить показанный результат.

В связи с тем, что по результатам тестирования в дошкольном учреждении разрабатываются образовательные маршруты для групп и проводится ориентация каждого обследуемого на соответствующий для него двигательный режим, эта процедура носит название диагностика.

В оценке физической подготовленности особое место занимает вопрос нормативов. В большинстве программ дошкольного образования определены конкретные результаты тестов для детей каждой возрастно-половой группы.

Однако, ориентируясь на норматив в оценке физической подготовленности дошкольников необходимо учитывать следующее:

Ø нормативы должны обновляться каждые пять лет;

Ø нормативы должны быть региональными;

Ø нормативы должны учитывать индивидуальные особенности детей.

В учебные и методические пособия по физической культуре дошкольников включены нормативы различные для мальчиков и девочек. Однако исследователи, пытавшиеся обосновать нормативы физической подготовленности для мальчиков и девочек, вынуждены были

констатировать значительные индивидуальные различия в проявлении двигательных способностей, не совпадавшие со схемой «мальчики-девочки».

Известно, что результаты во многих физических упражнениях зависят от размеров тела ребёнка (от типа их конституции).

Следует отметить, что внедрение в практику физического воспитания дошкольников тестирования их физической подготовленности оказало в своё время положительное влияние на формирование у педагогов умений планирования и контроля педагогического процесса. В то же время использование в работе с дошкольниками системы определения физической подготовленности, разработанной для школьников, привело к смещению приоритетов от идеи самореализации и саморазвития личности ребёнка в движении к прообразу спортивного отбора. И сегодня ряд рекомендуемых в литературе тестов не учитывает индивидуальные особенности детей и специфичности организации физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.

Таким образом, выбирая систему оценки физической подготовленности дошкольников, специалист по физической культуре должен определить небольшое количество тестов, простых в использовании, имеющих высокую корреляцию с основными показателями здоровья и комплексно характеризующих физическую подготовленность.

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ

1. Приказ Министерства образования и науки РФ

"О продолжительности рабочего времени (норме часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников"

от 24 декабря 2010 г. N 2075 " Зарегистрировано в Минюсте РФ 4 февраля 2011 г. Регистрационный N 19709

В соответствии со статьей 333 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, N 1, ст. 3; 2004, N 35, ст. 3607; 2006, N 27, ст. 2878; 2008, N 30, ст. 3616) и пунктом 5.2.78 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2010 г. N 337 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2010, N 21, ст. 2603; N 26, ст. 3350), приказываю:

1. Установить педагогическим работникам в зависимости от должности и

(или) специальности с учетом особенностей их труда продолжительность

рабочего времени (норму часов педагогической работы за ставку заработнойной

платы) согласно приложению к настоящему приказу.

2. Настоящий приказ вступает в силу с даты вступления в силу постановления Правительства Российской Федерации о признании утратившим силу постановления Правительства Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. N 191 "О продолжительности рабочего времени (норме часов педагогической работы за ставку заработнойной платы) педагогических работников" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2003, N 14, ст. 1289; 2005, N 7, ст. 560; 2007, N 24, ст. 2928; 2008, N 34, ст. 3926).

(Извлечение) 30 часов в неделю: инструкторам по физической культуре;

Название оборудования, инвентаря, сооружения.	Срок эксплуатации	Соответствие требованиям СанПиНа	Внешний вид, (повреждения, надежность крепления)	Безопасность использования
Скамейки	2 года	Соответствует	Отличное состояние	Безопасно для детей
Гимнастические обручи	4 года	Соответствует	Состояние хорошее	Безопасно для детей
Горка-лесенка	5 лет	Соответствует	Состояние хорошее	Безопасно для детей
Мат	2 года	Соответствует	Состояние отличное	Безопасно для детей
Султанчики	1 год	Соответствует	Состояние отличное	Безопасно для детей
Корзинки для мячей	6 лет	Соответствует	Состояние удовлетворительное	Безопасно для детей
Мячи	4 года	Соответствует	Состояние хорошее	Безопасно для детей

Консультация для педагогов ДОУ на тему «Профилактика травматизма и особенности организации безопасной среды в условиях дошкольного образовательного учреждения».

Основные черты, характеризующие детский травматизм, - распределение по полу и возрасту, видам травматизма - остаются постоянными на протяжении последних 20-30 лет. В целом у мальчиков травмы возникают в 2 раза чаще, чем у девочек.

В структуре детского травматизма преобладают бытовые травмы (60–68%). Причем у детей до 7 лет они составляют около 80% всех повреждений. При этом 78% травм дети получают во дворах, на улицах и только 22% – в помещениях.

Причины детского травматизма:

1. На первое место по частоте встречаемости вышли следующие травмы: порезы, уколы разбитым стеклом или льдом, сухими ветками, сучками на деревьях, кустарниках, занозы от палок, деревянных лопаток и игрушек, досок, ушибы при катании на велосипедах, самокатах, качелях и каруселях, лыжах, салазках, ледянках; травмирование при катании на ногах с ледяных горок, на санках, во время перемещения в гололедицу по скользким дорожкам, наружным ступенькам, площадкам, не очищенным от снега и льда и не посыпанным специальным составом;

2. На второе место по частоте встречаемости – травмирование во время игр на неочищенных от снега и льда площадках; торчащими из земли металлическими или деревянными предметами, невысокими пеньками сломанных деревьев на площадках для подвижных игр, а так же при наличии ямок и выбоин на участке;

3. На третьем месте – травмы при прикосновении в морозный день к металлическим конструкциям лицом, руками, языком; падение с горок, «шведских стенок» в случае отсутствия страховки воспитателя;

травмирование от падающих с крыш сосульках, свисающими глыбами снега в период оттепели;

4. На четвертом месте – травмирование от неприкрепленной мебели в группах; травмирование при ДТП. Нередки и электротравмы.

Основной причиной несчастных случаев остается недосмотр взрослых.

Каждой возрастной группе присущи свои наиболее типичные причины повреждений и травмогенные ситуации.

Так, различные колющие и режущие предметы (ножницы, остро отточенные карандаши, вилки) при неумелом их использовании причиняют серьезные травмы детям всех возрастов.

Для малышей до 4-летнего возраста наиболее опасны мелкие предметы, которые взрослые оставляют на виду или, что еще хуже, дают их детям поиграть. Яркие бусинки, разноцветные пуговицы могут причинить большой вред, если ребенок засунет их в рот, нос, уши...

Для детей дошкольного возраста (4–6 лет) характерно расширение круга деятельности, активность, самостоятельность, «фрагментированное» внимание. Основное содержание этого возрастного периода – появление начальных форм самосознания. Дети проявляют, с одной стороны, стремление действовать без помощи взрослых, а с другой – активно участвовать в их жизни. Травмы в этом возрасте обусловлены тем, что дети берутся выполнять слишком сложные для них действия, которыми полностью еще не овладели. У дошкольников, в отличие от детей раннего возраста, основным местом происшествия становится двор.

В зимний период, из-за гололеда, ранения острыми предметами (торчащими из-под снега ветками, льдом, невидимыми под снегом осколками стекла и других острых предметов), удары твердыми предметами и о твердые предметы, обморожения, травмы при прикосновении в морозный день к металлическим конструкциям лицом, языком, травмирование при катании с

горок. Увлекаясь, дети теряют над собой контроль. Именно поэтому наиболее часто они получают травмы в игровых ситуациях.

Работа по предупреждению детского травматизма.

Большое внимание в детском саду уделяется ознакомление педагогов не только со статистикой травмирования детей, но и проводится тщательный анализ причин травм воспитанников характерных для всех сезонов года (при организации прогулок, труда в природе и т.д.)

Работа по предупреждению несчастных случаев с детьми в детских садах предусматривает решение многих вопросов, среди которых два наиболее важных:

- 1) Направленное воспитание у детей и окружающих их взрослых умения распознавать травмоопасные ситуации и избегать их;
- 2) Устранение неблагоприятных условий среды, в которой протекает жизнь ребенка.

Организовать работу по обеспечению здоровых и безопасных условий труда и обучения в образовательном учреждении на должном уровне не представляется возможным без соответствующей подготовки и отсутствия организационно-распорядительной и нормативной правовой документации. В своей работе по профилактике травматизма у детей мы руководствуемся следующими нормативными документами: Федеральным законом «Об образовании», Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, инструкцией по охране жизни и здоровья детей, планом работы учреждения по предупреждению травматизма. В целях предупреждения детского травматизма в учреждении и вне детского сада, предупреждения дорожно-транспортного травматизма, с использованием современных педагогических технологий в детском саду создана система профилактической работы по предупреждению травматизма с участием всех субъектов образовательного процесса (педагоги, дети, родители).

Генеральная цель этой работы – создание условий для предупреждения детского травматизма.

В детском саду ведется работа с педагогическим составом, воспитанниками и их родителями по профилактике травматизма детей.

Особая нагрузка при этом ложится на педагогов и медицинского работника, ведь в любое время года педагог и медицинский работник должны выполнять требования по охране жизни и здоровья детей не только в помещениях детского сада, но и во время прогулок и деятельности дошкольников на территории и за пределами учреждения, должны разумно организовать деятельность детей в течение всего дня.

В работе по профилактике детского травматизма детский сад придерживается следующей системы:

Профилактические мероприятия в детском саду.

1. В детском саду четко выполняются требования безопасности к оснащению территории детского сада:

- оборудование, расположенное на территории (малые формы, физкультурные пособия и др.) перед началом учебного года и весной в обязательном порядке (при необходимости – чаще) осматриваются на предмет нахождения их в исправном состоянии с обязательным составлением актов проверки. Кроме того, мед. работник, воспитатели и администрация детского сада ежедневно ведут проверку состояния мебели и оборудования групп и прогулочных площадок: они должны быть без острых углов, гвоздей, шероховатостей, выступающих болтов, вся мебель в группах и оборудование на участках должны быть закреплены;

- игровые горки, лесенки должны быть устойчивы и иметь прочные рейки, перила, соответствовать возрасту детей и санитарным нормам.

2. В весенне-осенний период проводятся мероприятия по устранению перед началом прогулки стоялых вод после дождя; уборке мусора; приведению декоративной обрезки кустарников; вырубке сухих и низких веток деревьев и молодой поросли;

3. В зимний период проводятся мероприятия по очистке перед началом прогулки от снега и сосулек всех построек, дорожек, детских площадок, входов и наружных лестниц от снега и льда.

4. Воспитателями детского сада в целях профилактики травматизма ведется контроль и страховка во время скатывания детей с горки, при проведении игровых занятий, проводится проверка выносного материала (лопаток и т.п.).

5. Инвентарь и игровое оборудование также должны соответствовать требованиям безопасности: детский инвентарь и игровое оборудование должно находиться в исправном состоянии, позволяющим соразмерять двигательную нагрузку в соответствии с сезоном года, возрастом детей и требованиями Роспотребнадзора.

Мероприятия с персоналом детского сада по профилактике детского травматизма:

1. Проводятся инструктажи по охране жизни и здоровья детей, охране труда и пожарной безопасности;

2. Проводятся целевые инструктажи по охране жизни и здоровья детей во время проведения выездных мероприятий за пределами детского сада;

3. Проводятся мероприятия по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма

4. Составление плана работы учреждения по предупреждению детского травматизма.

5. Медицинский работник проводит инструктаж по профилактике детского травматизма, оказанию первой медицинской помощи.

6. Проведение занятий с воспитанниками по вопросам безопасной жизнедеятельности

Профилактические мероприятия с дошкольниками

Одной из приоритетных задач в работе педагогического коллектива учреждения является формирование навыков и умений поведения детей дошкольного возраста в быту через игровую деятельность.

Для реализации данной задачи в работе учреждения систематизирована работа по таким направлениям, как предвидеть, научить, уберечь: в детском саду имеется методический комплект по обучению детей правилам безопасного поведения.

Работа с родителями по профилактике детского травматизма

Работа с родителями – одно из важнейших направлений воспитательно-образовательной работы в детском саду. Для благополучия ребенка очень важно выработать четкую стратегию сотрудничества. Ведь круг проблем, связанных с безопасностью ребенка, невозможно решить только в рамках детского сада. Именно предметы домашнего обихода, бытовые ситуации могут стать причиной несчастных случаев. В этой связи родители должны подумать о безопасности. Поэтому необходим тесный контакт с родителями.

Цель работы с родителями – объяснить актуальность, важность проблемы безопасности детей, повысить образовательный уровень родителей по данной проблеме, обозначить круг правил, с которыми необходимо знакомить прежде всего в семье.

