



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ОТЧЕТ

О ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ  
(нужное подчеркнуть)

***Профессиональный модуль***

***Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребёнка и его  
физического  
развития***

(указать название ПМ)

Специальность

\_\_\_\_\_ **44.02.01 Дошкольное образование**

Студент \_\_ Князева Анна Юрьевна  
( (фамилия, имя, отчество)

Группы \_64 ДО-09/21А-2\_

Период прохождения практики: с \_26.03.2023\_ по \_06.04.2023\_

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ  
САД № 93 "СЕМИЦВЕТИК" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
ЛЮБЕРЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(наименование организации – базы практики)

Руководитель практики от организации

\_\_\_\_ Преподаватель Альвухина Татьяна Викторовна \_\_\_\_  
(должность, Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_  
(оценка) (дата) (подпись)  
М.П.

Руководитель практики от колледжа

\_\_\_\_  
Альвухина Татьяна Викторовна  
(фамилия, имя, отчество)

## Содержание

Введение.....	4
Основная часть.....	5
Тема 1. Знакомство с дошкольным образовательным учреждением.....	5
Тема 2. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста.....	10
Тема 3. Формирование представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.....	11
Тема 4. Организация и проведение режимных моментов направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья в группах раннего и старшего дошкольного возраста.....	12
Тема 5. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков.....	13
Тема 6. Медико-биологические и социальные основы здоровья.....	14
Тема 7. Организация работы по предупреждению детского травматизма.....	15
Тема 8. Анализ собственной деятельности, обобщение результатов....	16
Приложения.....	17
1. Конспекты проведения НОД (физическое развитие) на 1 неделю для детей раннего возраста; конспекты проведения НОД (физическое развитие) на 1 неделю для детей старшего дошкольного возраст (средняя, старшая, подготовительная группа на выбор).....	17
2. Видео – занятия (видео/ссылка) для детей разных возрастных групп .....	23

4. Конспект проведения физкультурного досуга для детей раннего возраста; конспект проведения физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраст (средняя, старшая, подготовительная группа на выбор).....	30
5. Комплексы утренней гимнастики для детей раннего возраста; комплекса утренней гимнастики для детей старшего возраст (средняя, старшая, подготовительная группа на выбор).....	36
7. Комплексы гимнастики пробуждения: для детей раннего возраста; для детей старшего дошкольного возраста (средняя, старшая, подготовительная группа на выбор).....	43
8. Конспекты НОД (не менее трех) по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.....	48
9. Видео занятие - онлайн по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста (видео файл или ссылка).....	55
10. План работы с родителями по формированию у детей здорового образа жизни на один месяц.....	56
11. Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов в первую половину дня с детьми раннего возраста, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей.....	59
12. Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов во вторую половину дня с детьми раннего возраста, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей.....	60
13. Карточка оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми раннего возраста.....	61
14. Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов в первую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста.	

направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей.....	62
15. Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов во вторую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста. направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей.....	63
16. Картотека оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми старшего дошкольного возраста.....	64
17. Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста в первой половине дня.....	65
18. Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста во второй половине дня.....	67
19. Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста в первой половине дня.....	68
20. Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста во второй половине дня.....	69
21. Обзор методик диагностики уровня развития физической подготовленности детей разных возрастных группах.....	70
22. Диагностика развития основных движений.....	71

24. Картотека закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста.....	74
25. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря. Примерный акт осмотра и проверки надёжности установления и крепления спортивного инвентаря, спортивного оборудования, расположенного в спортивном зале и на участках ДОУ.....	75
26. Консультация для педагогов ДОУ на тему «Профилактика травматизма и особенности организации безопасной среды в условиях дошкольного образовательного учреждения».....	76

## **Введение**

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:

1. Знакомство с дошкольным образовательным учреждением
2. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста.
3. Формирование представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста
4. Организация и проведение режимных моментов направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья в группах раннего и старшего дошкольного возраста
5. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков
6. Медико-биологические и социальные основы здоровья
7. Организация работы по предупреждению детского травматизма

## Основная часть

### Тема 1. Знакомство с дошкольным образовательным учреждением

#### Индивидуальный календарный план прохождения практики

Дата	Содержание работы	Отметка о выполнении
26.03.2023	Ознакомление с образовательным учреждением, его структурой. Работа с сайтом образовательного учреждения.	
26.03.2023	Экскурсия по сайту ДОО с целью знакомства с условиями, созданными для физического развития и воспитания, укрепления здоровья детей.	
26.03.2023	Ознакомление с планом физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.	
26.03.2023	Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: НОД в разных возрастных группах.	
27.03.2023	Самостоятельное проведение мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: НОД в разных возрастных группах.	
27.03.2023	Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: физкультурные праздники в разных возрастных группах.	
27.03.2023	Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного	

	возраста: физкультурные досуги в разных возрастных группах.	
28.03.202 3	Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика в разных возрастных группах.	
28.03.202 3	Самостоятельное проведение мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика в разных возрастных группах.	
28.03.202 3	Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: гимнастика пробуждения в разных возрастных группах.	
28.03.202 3	Составление конспекта занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.	
29.03.202 3	Проведение занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.	
29.03.202 3	Работа с родителями по формированию у детей здорового образа жизни.	
29.03.202 3	Составление конспектов и моделирование режимных моментов в первую половину дня с детьми раннего возраста	
30.03.202 3	Составление конспектов и моделирование режимных моментов во вторую половину дня с детьми раннего возраста	
30.03.202 3	Подбор оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми	

	раннего возраста.	
30.03.202 3	Составление конспектов и моделирование режимных моментов в первую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста	
02.04.202 3	Составление конспектов и моделирование режимных моментов во вторую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста.	
02.04.202 3	Подбор оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми старшего дошкольного возраста.	
02.04.202 3	Составление конспекта прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста в первой половине дня.	
02.04.202 3	Составление конспекта прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста во второй половине дня.	
03.04.202 3	Составление конспекта прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста в первой половине дня.	
03.04.202 3	Составление конспекта прогулки с использованием подвижных игр, элементов	

	спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста во второй половине дня.	
03.04.2023	Диагностика уровня развития физической подготовленности детей разных возрастных группах.	
03.04.2023	Проведение диагностики развития основных движений.	
04.04.2023	Подбор материала по организации закаливающих процедур с детьми раннего возраста.	
04.04.2023	Подбор материала по организации закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста.	
04.04.2023	Организация работы по предупреждению детского травматизма: проверка оборудования, материалов, инвентаря, сооружений на пригодность использования в работе с детьми.	
04.04.2023	Профилактика травматизма и особенности организации безопасной среды в условиях дошкольного образовательного учреждения.	
04.04.2023	Разработка предложений по коррекции процесса физического воспитания в ДОУ. Рекомендации: Проанализировав работу ДОУ по вопросам физического воспитания детей, сделайте собственные выводы и разработайте предложения по коррекции процесса физического воспитания в ДОУ. Представьте свои выводы, предложения в заключительной части отчета.	

04.04- 05.04.202 3	Подготовка отчетных документов по практике. Написание отчета.	
--------------------------	--	--

Место прохождения практики – МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 93 "СЕМИЦВЕТИК" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛЮБЕРЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Краткое наименование: МДОУ №93 "СЕМИЦВЕТИК"

Юридический адрес: 140051, Московская область, г. Люберцы, дп. Красково, ул. Некрасова, д. 4А

Тел +7 (495) 557-14-31, +7(495)5571431

Сайт: [lubmodou93.edumsko.ru](http://lubmodou93.edumsko.ru)

Заведующий: Трофимова Ирина Викторовна

Режим и график работы образовательной организации:

Понедельник, Вторник, Среда, Четверг, Пятница с 07:00 - 19.00

Суббота, воскресенье – выходной день

В ходе знакомства с планом физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения были выявлены задачи образовательной области «Физическое воспитание и формирование культуры здоровья»:

5-6 лет

1. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: активность, настойчивость, смелость, самостоятельность, честность, отзывчивость, выдержка и организаторские навыки.

2. Формирование желания следовать нормам здорового образа жизни.

3. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, событиям спортивной жизни страны.

4.Формировать культуру использования информационных ресурсов, с целью обеспечения информационной безопасности.

6-7 лет

1.Содействовать стремлению детей улучшать результаты выполнения физических упражнений.

2.Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3.Привлекать членов семей воспитанников к организации и совместному проведению активного отдыха и занятиям физической культурой.

Требования к планируемым результатам освоения программы «Физическое воспитание и формирование культуры здоровья»:

3-4 года

Ребенок умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящие вред. Проявляет активность в самостоятельной двигательной деятельности. Откликается на призыв к двигательной активности сверстников и взрослых, соблюдает элементарные правила. Дружелюбен во время двигательной активности.

4-5 лет

Проявляет активность в самостоятельной двигательной деятельности, инициативность при организации двигательной активности. Сформированы гигиенические навыки и навыки самообслуживания в соответствии с возрастом. С интересом слушает и рассказывает о различных видах спорта, событиях спортивной жизни страны.

6-7 лет

Ребенок проявляет интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к спортивным событиям в стране. Стремится улучшать результаты выполнения физических упражнений. У ребенка сформированы и успешно применяются гигиенические навыки в

повседневной жизни; проявляет самоконтроль при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил; умеет прислушиваться к своему самочувствию. С интересом слушает и рассказывает о различных видах спорта, событиях спортивной жизни страны, спортивных традициях своей семьи. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, адекватно реагирует на победу и проигрыш в спортивных состязаниях.

Оздоровительные мероприятия в дошкольном учреждении, направленные на укрепление здоровья детей, их цели и влияния на укрепление здоровья

№	Название мероприятия	Цель мероприятия	Влияние на укрепление здоровья
	Утренняя гимнастика	Благотворно влиять на весь организм ребенка, оказывать большое оздоровительное воспитательное влияние.	Ежедневное проведение утренней растормаживают нервную систему детей после сна, и активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Физические общеразвивающие упражнения	Развивать физические качества двигательные умения и навыки	Оздоровительно влияют на опорно-двигательный аппарат и всего физического и психического здоровья.
Занятия по физической культуре	Развитие движений детей, формирование двигательных навыков и физических качеств - ловкости, быстроты, силы, выносливости, воспитание нравственно-волевых качеств личности.	Подводят к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, развивают двигательную активность детей.
Физкультминутки	Снять утомление и восстановить эмоционально-положительное состояние ребенка в течение занятий, требующих умственного напряжения.	Влияют на улучшение кровообращения, работу сердца, легких.
Прогулка	Формировать обобщенные представления о сезонных изменениях в неживой и живой природе, развивать наблюдательность,	Способствует развитию личностных и психофизических качеств, способствует закаливанию организма.

		воспитывать любовь к природе.	
	Подвижные игры	Развивать смекалку, ловкость, быстроту, сноровку и т.п.	Влияет на развитие физических, нравственных качеств ребенка.
	Закаливающие процедуры	Способствовать приспособлению организма к теплорегуляции и к окружающей внешней среде	Выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.
	Разные виды гимнастик (дыхательная, лечебная, пальчиковая, точечный массаж)	Развитие дыхания, профилактика плоскостопия, развитие мелкой моторики пальцев рук, самопомощь своему организму.	Улучшается функция легких; опорно-двигательного аппарата, плоскостопия; развивает мозг.
	Ритмическая гимнастика	Способствовать развитию слуха, формировать чувство ритма, темпа, способствовать развитию выразительности	Укрепление здоровья, развивает слух, чувство ритма, темпа, грациозность движений.
10.	Физкультурные праздники и досуги, дни здоровья	Развивать эмоциональное состояние детей,	Развитие ловкости, быстроты, силы, скорости, нравственно-

		воспитывать чувства эстетических качеств. сплоченности, организованности, коллективизма.	
--	--	--	--

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

4. Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: НОД в разных возрастных группах.

Конспекты проведения НОД (физическое развитие) на 1 неделю для детей раннего возраста; конспекты проведения НОД (физическое развитие) на 1 неделю для детей старшего дошкольного возраста представлены в Приложении 1.

5. Самостоятельное проведение мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: НОД в разных возрастных группах.

Видео – занятия (видео/ссылка) для детей разных возрастных групп представлены в Приложении 2.

6. Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: физкультурные праздники в разных возрастных группах.

Конспект проведения физкультурного праздника для детей раннего возраста; конспект проведения физкультурного праздника с для детей старшего дошкольного возраста представлены в Приложении 3.

7. Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: физкультурные досуги в разных возрастных группах.

Конспект проведения физкультурного досуга для детей раннего возраста; конспект проведения физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста представлены в Приложении 4.

8. Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика в разных возрастных группах. Рекомендации:

Комплексы утренней гимнастики для детей раннего возраста; комплекса утренней гимнастики для детей старшего возраста представлены в Приложении 5.

9. Самостоятельное проведение мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика в разных возрастных группах.

Видео утренней гимнастики - онлайн для детей раннего дошкольного возраста и утренней гимнастики - онлайн для детей старшего дошкольного возраста представлены в Приложении 6.

10. Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: гимнастика пробуждения в разных возрастных группах.

Комплексы гимнастики пробуждения: для детей раннего возраста; для детей старшего дошкольного возраста представлены в Приложении 7.

### **Тема 3. Формирование представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.**

11. Составление конспекта занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Конспекты НОД (не менее трех) по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста представлены в Приложении 8.

12. Проведение занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Видео занятие - онлайн по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста (ссылка в Приложении 9).

13. Работа с родителями по формированию у детей здорового образа жизни.

План работы с родителями по формированию у детей здорового образа жизни на один месяц представлен в Приложении 10.

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

14. Составление конспектов и моделирование режимных моментов в первую половину дня с детьми раннего возраста.

Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов в первую половину дня с детьми раннего возраста, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей представлены в Приложении 11.

15. Составление конспектов и моделирование режимных моментов во вторую половину дня с детьми раннего возраста.

Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов во вторую половину дня с детьми раннего возраста, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей представлены в Приложении 12.

16. Подбор оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми раннего возраста.

Картотека оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми раннего возраста представлена в Приложении 13.

17. Составление конспектов и моделирование режимных моментов в первую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста.

Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов в первую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей представлены в Приложении 14.

18. Составление конспектов и моделирование режимных моментов во вторую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста.

Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов во вторую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей представлены в Приложении 15.

19. Подбор оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми старшего дошкольного возраста.

Картотека оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми старшего дошкольного возраста представлена в Приложении 16.

## **Тема 5. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков.**

20. Составление конспекта прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста в первой половине дня.

Конспекты 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 17.

21. Составление конспекта прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста во второй половине дня.

Конспекты 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 18.

22. Составление конспекта прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста в первой половине дня.

Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста в первой половине дня представлены в Приложении 19.

23. Составление конспекта прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста во второй половине дня.

Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста во второй половине дня представлены в Приложении 20.

## **Тема 6. Медико-биологические и социальные основы здоровья.**

24. Диагностика уровня развития физической подготовленности детей разных возрастных группах.

Обзор методик диагностики уровня развития физической подготовленности детей разных возрастных группах представлен в Приложении 21.

25. Проведение диагностики развития основных движений.

Диагностика развития основных движений представлена в Приложении 22.

26. Подбор материала по организации закаливающих процедур с детьми раннего возраста.

Картотека закаливающих процедур с детьми раннего возраста представлена в Приложении 23.

27. Подбор материала по организации закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста.

Картотека закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста представлена в Приложении 24.

## **Тема 7. Организация работы по предупреждению детского травматизма.**

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

Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря. Примерный акт осмотра и проверки надёжности установления и крепления спортивного инвентаря, спортивного оборудования, расположенного в спортивном зале и на участках ОУ представлены в Приложении 25.

29. Профилактика травматизма и особенности организации безопасной среды в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Консультация для педагогов ДОУ на тему «Профилактика травматизма и особенности организации безопасной среды в условиях дошкольного образовательного учреждения» представлены в Приложении 26.

## **Тема 8. Анализ собственной деятельности, обобщение результатов.**

30. Разработка предложений по коррекции процесса физического воспитания в ДОУ.

В процессе производственной 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.

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

31. Подготовка отчетных документов по практике. Написание отчета.

## Приложения

### 1. Конспекты проведения НОД (физическое развитие) на 1 неделю для детей раннего возраста; конспекты проведения НОД (физическое развитие) на 1 неделю для детей старшего дошкольного возраста (средняя, старшая, подготовительная группа на выбор)

**Возрастная группа:** первая младшая

**Место проведения:** спортивный зал. Одежда и обувь: шорты, футболка, носки. **Физкультурный инвентарь:** 2 стойки с лентой, обруч, гимнастическая доска, мячи по количеству детей.

**Задачи:** повторить ползание и пролезание в обруч, познакомиться с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу

Содержание	Дозировка темп	Методические указания
<b>Вводная часть</b> Ходьба по дорожки	10 сек	Словесная инструкция сопровождается показом. Дети заходят в группу. «Ребята, посмотрите какая дорожка извилистая, неровная». И п о н е й нужно идти так, ч т о б ы н е переступить через линии и не наступать на них. Дети старшей подгруппы идут друг за другом. Малыши идут п о п р я м о й дорожке.

		Слежу за тем, чтобы дети не переступали через линии.
<b>Основная часть</b> Ползание и пролезание.	2 – 3 раз.	Воспитатель держит обруч если есть стойка, то прикрепить обруч к стойке). Дает словесную инструкцию и одновременно показывает с помощью одного ребенка кто успеет ползать на четвереньках). «Нужно встать на четвереньки, проползти до обруча, пролезть в обруч и сесть на место».
И. п – стоя, держаться двумя руками за обруч.	3 - 4 раза	«Наклониться впереди положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки. Наклониться, взять обруч и выпрямиться».
Ходьба по наклонной доске (высота над полом 10 – 20 см).	Вверх и вниз 2 – 3 раза	Идем по доске, не торопимся, вверх по доске и вниз. По желанию ребенка подать ему руку . Контролирую, чтобы дети не спрыгивали с доски.
Броски мяча двумя руками через ленту (сетку), натянутую на уровне груди ребенка.	3 – 4 раза.	

		<p>Положить ориентиры перед лентой –где нужно встать детям (0,5 – 1м от ленты). Встанем на ориентир, мяч держим двумя руками. Поднимаем руки с мячом вверх и бросаем мяч через ленту . Бежим за мячом и снова бросаем. Броски мяча выполняются вместе с воспитателем. Дети от 1г до 1г 6мес. бросают мяч двумя руками вперед.</p>
<p><b>Заключительная часть</b> «Идти по глубокому снегу»</p>	<p>1-2 мин</p>	<p>Идем «по снегу», высоко поднимаем ноги. Дети идут гурьбой за воспитателем.</p> <p>- Вот какие молодцы, все поднимают ноги высоко. Малоподвижных и застенчивых воспитатель берет за руку.</p>

**Возрастная группа:** подготовительная

**Тема:** «Нет слабых среди нас»

**Программное содержание:**

Образовательные задачи: формировать у детей интерес к занятиям по физической культуре, укреплять мышечный корсет, совершенствовать силовые способности.

*Развивающие задачи:* развивать двигательные, силовые навыки, умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные задачи: помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём, формировать дружеские взаимоотношения между детьми.

**Материал и оборудование:** набивные мешочки (450 г) по количеству детей, 2 набивных мяча, 2 роллера, 2 обруча, 2 каната, 2 гантели (0,5 кг), офтальмотренажёр.

**План занятия:**

Вводная часть (5 мин);

Основная часть (20 мин);

Заключительная часть (3 мин).

**Ход занятия**

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Вводная часть</b> 1. Ходьба и передвижения в колонне по одному:  -на пятках «змейкой» между мешочками;	1,5 мин	По периметру зала на полу лежат набивные мешочки по количеству детей.  Руки за головой, спина прямая.



<p>1—2 — руки вверх, вдох носом.</p> <p>3—6 — наклониться, выдох</p>		
<p><b>Основная часть</b></p> <p>2. Комплекс круговой тренировки.</p> <p><b>1-я станция:</b></p> <p>И.п. — стоя с обручем.</p> <p>Вращать обруч на поясе.</p> <p><b>2-я станция:</b></p> <p>И.п. — стоя, захватив канат руками.</p> <p>Лазать по канату при помощи рук и ног (или висеть на канате, захватив его руками и ногами).</p> <p><b>3-я станция:</b></p> <p>И.п. — широкая стойка лицом к гимнастической стенке.</p> <p>Продольные и поперечные шпагаты.</p> <p><b>4-я станция:</b></p>	<p>10 мин</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p>	<p>2 круга, по 2 человека на станции.</p> <p>Ноги с места не сдвигать.</p> <p>С каната слезать аккуратно.</p> <p>С опорой рук о стенку, по возможной амплитуде.</p> <p>Постепенно увеличивать высоту броска.</p>

<p>И.п. — стоя с набивным мячом.</p> <p>Подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить.</p> <p><b>5-я станция:</b></p> <p>-«Колечко»;</p> <p>И.п. — упор лёжа на согнутых.</p> <p>Принять упор лёжа кольцом (или полукольцом).</p> <p><b>6-я станция:</b></p> <p>И.п. — стоя с гантелью в руках.</p> <p>1 — присесть, руки вперёд.</p> <p>2 — и.п.</p> <p><b>7-я станция:</b></p> <p>И.п. — сед на пятках с роллером в руках.</p> <p>Прокатывать роллер двумя руками вперёд и назад</p>	<p>3—4 раза</p> <p>30 с</p> <p>5—6 раз</p> <p>30 с</p>	<p>Полностью разогнуть руки.</p> <p>На всей стопе, спина прямая.</p> <p>Туловище от пяток не отрывать, тянуться дальше</p>
<p>3. Подвижная игра малой интенсивности «Море волнуется» (после первого</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Фигура обязательно должна быть морской. Игру можно усложнить, предложив детям</p>

<p>круга).</p> <p>Игроки в свободном построении произносят слова, взмахивая руками в такт: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». С последними словами дети останавливаются и замирают, приняв различные позы. Отмечаются самые интересные фигуры</p>		<p>придумать фигуру в парах или в тройках и название к ней (медуза, ракушка, дельфин и др.). Отмечаются самые интересные фигуры</p>
<p>4. Подвижная игра соревновательной направленности «Мяч водящему» (после второго круга).</p> <p>Участвуют 2 команды, построение детей в круг. Один из игроков держит в руках мяч — это водящий. По сигналу дети выполняют передачу мяча по кругу. Когда мяч вернётся водящему, тот поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая быстрее передала мяч по кругу</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>С новым повторением игры исходное положение игроков следует менять (сидя лицом в круг, сидя спиной в круг, лёжа на животе или спине и др.)</p>

<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Игровое упражнение «Фонарики».</p> <p>В физкультурном зале на потолке закреплён офтальмотренажёр. Дети в исходном положении лёжа на спине отслеживают глазами движение поочерёдно загорающих цветных ламп</p>	<p>3 мин</p>	<p>Под спокойную музыку.</p> <p>Головой и туловищем не двигать</p>
---	--------------	--

## **2. Видео – занятия (видео/ссылка) для детей разных возрастных групп**

<https://youtu.be/UXbFTSz7y60> - подготовительная группа

<https://youtu.be/a8UzXQwTCw8> - младшая группа

**Возрастная группа:** подготовительная

**Тема:** «Юные защитники отечества»

**Задачи:**

- Совершенствовать умение ходить, удерживая равновесие по ограниченной поверхности. Совершенствовать умение метать в движущуюся цель. Закреплять умение прыгать в длину с места.
- Развивать у детей выносливость, быстроту движений в подвижно-игровой эстафете.
- Развивать у детей фантазию, четкость и выразительность действий, обогащать эмоциональный опыт.
- Развивать чувство любви к Родине, гордости за нее.

**Оборудование:** 1 донесение, кубики, 2 больших гимнастических мяча, мешочки с песком, кегли 6 штук, обручи 8 штук, канат, цветные маленькие мячи, флажки, картонные звезды.

**Ход развлечения:**

**Инструктор:** сегодня мы собрались в этом зале, чтобы отметить особенный праздник – День защитника Отечества. День 23 февраля считается днем рождения нашей Армии. Это праздник наших дедушек, пап и старших братьев, всех кто служил и служит в воинских частях, защищая нашу Родину.

Что за праздник у страны? Флаги развиваются!

Нашей Родины сыны нынче прославляются.

Все, кто в армии служил, кто с врагами справился

И награды получил, нынче прославляются.

Кто спасал страну в войне и в бою не струсил,

Нынче славятся вдвойне – солнце, мир над Русью.

Пусть салют цветет зимой для солдат Отечества.

Пусть царит над всей Землей мир для человечества!

**1-й ребенок:** российский воин бережет

Родной страны покой и славу.

Он на посту, и наш народ

Гордится армией по праву.

**2-й ребенок:** день рождения армии сегодня.

Сильней ее на свете нет.

Привет защитникам народа.

Российской армии.

Привет!

**3-й ребенок:** за все, что есть сейчас у нас.

За каждый наш счастливый час,

Спасибо доблестным солдатам,

Что отстояли мир когда-то.

Исполняется песня «Как солдаты»

**Инструктор:** подрастут наши мальчики и придут на смену нынешним  
воинам, кто-то станет моряком, кто-то - летчиком, а кто-то –  
пограничником. А для этого уже с ранних лет нужно воспитывать волю,  
силу, мужество, выдержку и смекалку. Спорт в этом лучший помощник. И  
сегодня у нас пройдут Веселые военные учения.

Выходит главнокомандующий на середину зала.

**Инструктор:** на месте стой! Раз, два. Равняйся!

Здрав желаю главнокомандующий, участники веселых военных учений  
построены.

**Главнокомандующий:** смирно!

**Инструктор:** а сейчас приказ главнокомандующего нашего праздника

**Приказ главнокомандующего «Веселых военных учений»,  
посвященных Дню защитника Отечества.**

В связи с празднованием Дня защитника Отечества приказываю:

1. Провести Веселые военные учения, в которых примут участие мальчики  
старшей и подготовительной групп.

2. Разделить веселую армию на две команды «Моряки» и «Летчики»
3. Провести веселые учения на Военно-морской, Военно-воздушной, Военно-полевой базах и на Пограничной заставе.
4. Всем командам с хорошим настроением отправиться на веселые испытания.

**Главнокомандующий:** веселые военные учения объявляю открытыми!

**Инструктор:** на месте шагом..... марш!

(Ходьба гимнастическим шагом колонной в обход по залу, ходьба парами через середину зала, пары перестраиваются в две колонны).

**Инструктор :** наш праздник будет проходить в форме спортивных соревнований, в которых будут участвовать две команды: «Летчики» и «Моряки». А оценивать выполнение заданий в наших конкурсах будет главнокомандующий. За победу в испытаниях главнокомандующий будет присуждать звезду. В конце соревнований главнокомандующий подведет итог и объявит, какая же из команд сегодня победила.

Перед началом наших соревнований мы должны познакомиться с командами.

**Приветствие команды Летчики»**

Наши лётчики герои

Небо зорко стерегут

Наши летчики герои

Охраняют мирный труд.

**Приветствие команды «Моряки»**

Мы ребята моряки,

Моряки -весельчаки,

Весь российский славный флот

Вам привет горячий шлет!

**Инструктор:** сейчас проверим, как наши солдаты выполняют команды «Учения». По команде выполняют задания.

**1. Взлетают вверх ракеты** – И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх соединяют ладони высоко над головой.

**2. Самолеты отправляются в полет** - И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны. Самолет «закладывает вираж»- понижайте наклоняйтесь то в одну, то в другую сторону.

**3. Саперы** - И. п. лежа на животе.

**4. В дозоре** - И. п. сидя на корточках, руки на пояс, ходьба вокруг своей метки.

**5. Смирно.**

**1 эстафета: «Предай донесение».**

Команды выстраиваются друг на против друга на расстоянии 4 метров. Первому участнику команды «Летчики» отдается донесение. Он бежит к противоположной команде и отдает пакет первому участнику команды «Моряки», и сам становится в конец строя этой команды.

**2 эстафета: «Построй заставу»**

**3 эстафета: «Кавалеристы»**

Прыжки на гимнастических мячах.

**Инструктор:** когда солдаты отдыхают они отдыхают загадки:

Вот загадка, словно птица,

Мчится в небе голубом,

Города, моря, границы

И загадки под крылом.

(Самолет)

Чудо птица, алый хвост

Полетела в стаю звезд.

(Ракета)

Даже под полярным дном.

Может плавать этот дом.

(Подводная лодка)

Ползает черепаха, стальная рубаха,

Враг в овраг, черепаха куда враг.

(Танк)

Тучек нет на горизонте,

Вдруг раскрылся в небе зонтик,

Через несколько минут,

Опустился .....

(Парашют)

Летит - воет,

Упал землю роет?

(Бомба или снаряд).

**Инструктор:** чтобы быть смелым, отважным в бою и уберечь нам Отчизну свою, мы должны смелыми, ловкими стать, бегать как ветер и метко стрелять.

Перед вами поле с танками. Вам предстоит взять гранату (мешочек с песком) проползти по пластунски и подбить танк (*попасть в него мешочком с песком*).

#### **4 эстафета «Меткий стрелок»**

**Инструктор:** а когда у моряков есть свободное время, они устраивают интересные соревнования, например, чей отряд сильнее в перетягивании каната. Давайте попробуем и мы так посоревноваться.

#### **5 эстафета «Перетягивание каната»**

**Главнокомандующий:** А сейчас мы поиграем в игру.

#### **Подвижная игра: «Три танкиста».**

(бег в рассыпную под музыку, на паузе садиться в танк по 3 человека (обруч)).

#### **Подвижная игра: «Самолеты».**

**Главнокомандующий:** а вечером многие города празднование Дня защитника Отечества завершают салютом.

### **Подвижная игра: «Салют»**

Вверх подбрасывают из ведерок разноцветные мячики, а дети должны собрать их по цветам.

Главнокомандующий оглашает результаты всех конкурсов

**Главнокомандующий:** «Веселые военные учения», посвященные Дню защитника Отечества объявляю закрытыми!

**Инструктор:** «Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех!»

Дорогие наши мальчишки растите сильными, смелыми, мужественными, добрыми и помнить о благородном звании мужчин! С праздником!

Праздник завершается под песню «Наша Родина сильна» (дети маршируют и уходят с площадки).

**Возрастная группа:** младшая

**Тема:** «Зоопарк»

**Программное содержание:**

*Цель:* формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

*Задачи:*

*Образовательные:* упражнять в умении ползать под гимнастической скамейкой, лазать на гимнастическую стенку приставным шагом, прыгать на двух ногах с продвижением между предметами.

*Развивающие:* на основе обогащения представлений о животных, содержащихся в зоопарке продолжать расширять и активизировать словарный запас детей; развивать активность детей в двигательной деятельности.

*Воспитательные:* воспитывать умение согласовывать движения с музыкальным и стихотворным сопровождением, воспитывать любовь к животным.

**Оборудование и материалы:** гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, обручи по количеству детей, 4 стойки, игрушка – лошадка

**Ход занятия:**

Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть Воспитатель: А к нам сегодня в детский сад	2 мин.	

приехал зоопарк!		
Ходьба друг за другом по кругу	1 круг	Там пингвин, и не один, Их, пингвинов, стая.
Ходьба пятки вместе, носки врозь	1 круг	Они живут среди льдин И не замерзают. Цок, цок! Конь
Ходьба с высоким подниманием колена	1 круг	живой, С настоящей головой, С настоящей гривой, Вот какой красивый!
Прыжки на двух ногах с продвижением	4 – 5 раз	Ловкий заяц – ножки быстры, Длинноухий и пушистый,
Бег с остановками. по сигналу присесть	1 круг Темп средний	Травку мягкую жуёт, Нас знакомиться зовёт. А у тигров и у львов Нет, как водится, врагов.
Перестроение в рассыпную		Их боится зверь любой, Убежит скорей домой. Мы с ребятами гурьбой В зоопарк гулять

		идём. Посмотреть хотим скорей Мы на всяческих зверей.
<b>Основная часть</b> ОРУ: 1. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки вперёд-в стороны – «вот какой рот», И. п. Руки па пояс - И. п. 2. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки у головы. Присесть, дотронуться до пола руками- «взяли конфетку», И. п. 3. И. п. - стоя на высоких четвереньках (стопы и ладонях) 1-4 – ходьба на стопах и ладонях вперёд; 5-8 - ходьба на стопах и ладонях назад. 4. «Забавные животные» И. п. - о. с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте 5. И. п. – сидя. Ладони	10 мин.  5 раз  5 – 6 раз  Темп средний, 3-4 раза  5 – 6 раз  2 раза	Входим мы через ворота И встречаем бегемота. Толстый серый бегемот Широко разинул рот, Напоследок нам зевнул И в пруду своём заснул. А смешные обезьянки Разыгрались спозаранку. Скачут весело по клетке И едят свои конфетки. Вот огромный зверь стоит, Длинным хоботом трубит. Он спокоен и умён, Догадались – это слон.



<p>воспитатель убирает один обруч. На слова воспитателя "Все в домик!" дети должны быстро впрыгнуть в любой обруч. Не успевший занять обруч считается проигравшим и отходит в сторону.</p> <p>2. «Найди лошадку». Игрушка (лошадка) заранее перед занятием спрятана педагогом. Дети вместе с педагогом образуют круг, берутся за руки, и идут по кругу со словами:</p> <p>- Раз лошадка – И-го-го! – Убежала далеко. Ну-ка, детки, помогите! Вы лошадку отыщите. Дети расходятся по залу, ищут спрятанный предмет. Когда кто-либо из детей находит игрушку, он должен принести ее педагогу. Можно предложить детям найти ее глазами и молча подойти к педагогу и сказать на ушко, где она спрятана.</p>		
<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p>2 мин</p>	

<p>1) Дыхательная гимнастика: «Бегемотик».</p> <p>ИП: лежа или сидя.</p> <p>Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.</p> <p>2) Самомассаж «Котятки».</p> <p>Растирание рук, ушей и живота (по часовой стрелке)</p> <p>- В зоопарк опять придём.</p> <p>Будем долго здесь гулять,</p> <p>Всех зверюшек будем знать.</p>		<p>Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:</p> <p>Сели бегемотики, потрогали животики.</p> <p>То животик поднимается (вдох, То животик опускается (выдох)</p> <p>Все котятки мыли лапки:</p> <p>Вот так, вот так!</p> <p>Мыли ушки, Мыли брюшки:</p> <p>Вот так, вот так!</p> <p>А потом они устали,</p> <p>Сладко-сладко засыпали:</p> <p>Вот так, вот так!</p>
--	--	--

**4. Конспект проведения физкультурного досуга для детей раннего возраста; конспект проведения физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраст (средняя, старшая, подготовительная группа на выбор)**

**Возрастная группа:** младшая

**Цель:** вызвать интерес к двигательной активности .

**Задачи:**-упражнять в ползании с опорой на ладони и колени;

-учить действовать по показу взрослого;

-знакомить с частями тела и учить их находить и обозначать словом;

-развивать цветовое восприятие;

-прививать желание играть рядом со сверстниками.

**Оборудование:** игрушка «ёжик», 2 ведра (желтого и зелёного цвета), шарики жёлтые и зелёные по 15 шт. каждого цвета, дуги для подлезания высота 50 см 6 шт., «осенние листья» из цветного картона.

**Ход занятия:**

Содержание	Дозировка темп	Методические указания
<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Дети располагаются на ковре. В группу заходит инструктор с игрушкой «Ёжиком» в руках, здоровается с детьми</p>		<p><b>Дидактическая игра на развитие ориентации в схеме тела:</b></p> <p>Инструктор предлагает детям поздороваться с ёжиком, рассмотреть его и назвать его части тела: глаза, нос, рот, лапки – руки и ноги, живот и спинку. Дети показывают части тела на игрушке и на себе.</p> <p>Инструктор предлагает детям</p>

<p>Ходьба стайкой за инструктором с остановкой по сигналу «похлопаем ёжику», «потопаем ёжику», «Попрыгаем с ёжиком». Свободное построение на ковре в рассыпную.</p>	<p>1,5 мин</p>	<p>погулять с Ёжиком.</p>
<p><b>Основная часть</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения с листьями</b></p> <p>1. «Подними листок»</p> <p>2. «Покачай листок»</p> <p>3. «Листопад»</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Инструктор сообщает детям о том, что ёжик гулял в осеннем лесу и собрал для ребят корзину осенних листочков. Вместе с воспитателем раздаёт детям листья (по 2 каждому ребёнку), обращая внимание на их цвет: жёлтые, зелёные, красные.</p> <p>И.П. стоя, ноги слегка расставлены, листья в опущенных руках внизу. 1- произвольно поднять руки вверх, 2- вернуться в И.П.</p> <p>» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, листья в опущенных руках внизу. 1- выполнить взмахи руками вправо – влево,</p>

	4 раза	<p>2 – вернуться в И.П.</p> <p>И.П. ноги на ширине стопы, литься опущены вниз. 1 – присесть, опустить литься на пол, 2 – вернуться в И.П.</p>
<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>.</p> <p>Игра малой подвижности «Соберём яблоки»</p>		<p>Инструктор рассыпает на ковёр шарики жёлтого и зелёного цвета, обращает внимание детей на то, что яблоки нужно собрать в соответствии с цветом - жёлтые в жёлтое ведёрко, а зелёные в зелёное. Игра повторяется 2 раза.</p> <p>Инструктор благодарит детей за помощь и вносит в группу угощение - корзинку с яблоками в подарок от Ёжика.</p> <p>Инструктор прощается с детьми от лица игрушки.</p>

**Возрастная группа:** старшая

**Цель:-** совершенствовать двигательные навыки и умения детей.

**Задачи:**

- Создать атмосферу праздника, дух соревнований;
- вызывать интерес детей к физической культуре;
- развивать основные физические качества в игровой форме( силу, ловкость, координацию движений и т.д.);
- формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку;
- доставить детям чувство радости от мероприятия.

**Время проведения мероприятия:** 35 - 40 минут.

**Место проведения:** спортивный зал детского сада.

**Оборудование и инвентарь:**, 2 спортивные палки; 2 ракетки, 2 корзины, кегли, 2 клюшки и 2 кубика, 2 больших мяча, 2 обруча, карточки по количеству детей ( синие, красные), коробочка, карточки с загадками, аудиотехника, шары для украшения зала, шоколадные медали.

**Предварительная работа:**

- подготовка атрибутов для игр и упражнений;
- изготовление медалей для награждения;
- отработка сценария праздника, его музыкальное оформление;
- регулярное освоение гимнастических упражнений во время физкультурных занятий и упражнений, гимнастики;
- ежедневное участие детей в подвижных и спортивных играх, спортивных упражнениях, предусмотренных программой;
- оформление места проведения праздника, обеспечение безопасного места проведения праздника.

**Виды детской деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная.

**Содержание праздника:**Разработка спортивного праздника рассчитана на старший дошкольный возраст. В празднике «Мы со спортом дружим» участвуют 2 команды из старшей группы, сказочный персонаж Кикимора. В жюри входят педагоги ДОО (старший воспитатель, воспитатель ср. группы),

они подсчитывают очки, объявляют результаты, подводят итоги соревнований. Спортивный праздник «Мы со спортом дружим» включает в себя проведение 6 эстафет различной направленности, исполнение танцевальной композиции, отгадывание загадок на спортивную тематику. Командам на каждом этапе начисляются очки. Та команда, которая прошла испытание первой - получает 1 балл. Команда победителей определяется по наибольшей сумме набранных очков. Эстафеты проходят в музыкальном сопровождении. В конце праздника подведение итогов и награждение команд медалями.

### **Ход мероприятия:**

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Воспитатель:

- Ребята, я рада приветствовать всех на нашем спортивном празднике!

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора

Крикнем все:

**Дети:** Физкульт – Ура!

**Воспитатель** загадывает загадки о спорте, дети отгадывают:

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет...(Спорт)

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна...(зарядка)

**Воспитатель:**

- Спорт – создает отличное настроение и укрепляет здоровье.

Вы друг другу улыбнитесь,

На зарядку становитесь!

Дети в шахматном порядке расходятся по залу, встают лицом к воспитателю. Включается песня « Веселая зарядка!» детской группы « Кукутики». Дети выполняют движения, согласно тексту песни, глядя на воспитателя.

**Воспитатель:**

- Молодцы, ребята! Встаем на свои места. Нам нужно разделиться на 2 команды. Поможет нам в этом моя волшебная коробочка (достаю коробочку, в которой лежат карточки синего и красного цвета. Подхожу к каждому ребенку с коробкой. Дети, не глядя в коробочку, вытягивают по одной карточке, которая и определит команду).

Дети делятся на 2 команды по цвету карточек, находящихся в руках у каждого на «Красных» и «Синих».

-А теперь команды поприветствуйте друг друга! Дети стоя в 2 колоннах друг против друга произносят хором слова:

Лучшей команде достанется приз,

Эй, наш противник, поберегись.

И так, команды поприветствовали друг друга, теперь мы можем начинать наши соревнования. Вы согласны?

**Дети:** Да !

**Воспитатель:**

- Ребята, так как праздник у нас спортивный, то вы будете соревноваться: кто самый сильный, самый ловкий и самый быстрый. А победившая команда будет награждена медалями. Ну, а какие соревнования могут обойтись без жюри? На нашем празднике присутствуют судьи, они будут следить, чтобы соревнования проходили честно и добросовестно.

Представление жюри.

Появляется Кикимора (грязная, не причесанная).

**Кикимора:**

- А я не согласна! Я против вашего соревновательного праздника!

**Воспитатель:**

- Во – первых, здравствуй, Кикимора! Во – вторых не соревновательный праздник, а спортивный. В – третьих, почему это ты против?

**Кикимора:** А потому! Видите ли у них праздник , а меня позвать забыли? А вот испорчу вам праздник и не будет никаких соревнований.

**Ведущий:** -

- Как это ты испортишь праздник? Вот это новость. Да мы и слушать тебя не будем. Команды хотят соревноваться. Ты нам лучше не мешай. Иди-ка в свое глухое болото и там лягушками да жабами своими командуй, а мы соревноваться будем.

**Кикимора:** -А вот и не будете!

**Ведущий:** -Нет, будем,верно, ребята?

**Дети:**-Да!

**Кикимора:**

-А я говорю, что нет. Я вам такое устроила, что вы ни за что не догадаетесь.

**Воспитатель:**

- Кикимора, что же ты нам устроила?

**Кикимора:** - А такое! Я все ваши медали спрятала и вы больше никогда не сможете соревноваться. Так что все – кончился ваш праздник. Можете расходиться. А я убегаю, в свое милое болотце. Пока, Чао - какао! (машет рукой).Ха-ха-ха! (убегает).

**Воспитатель:**

- Да, вот так беда. Что будем делать, ребята? Неужели отменим наш праздник и не будем соревноваться? Что скажете?

**Дети:** - Нет, не будем.

**Воспитатель:**

- Я тоже думаю, что это не беда. Самое главное – есть команды-спортсмены, которые хотят показать свою силу, ловкость, свою дружбу. А за медали не переживайте, что –нибудь придумаем. Так что праздник наш не отменяется.

Крикнем громко детвора наш привет – Физкульт – Ура!

**Воспитатель:**

- Испытания для вас будет подсказывать моя волшебная коробочка( открываю коробочку, достаю карточку с заданием).

Перед началом каждого задания, называю его, объясняю правила.

### 1 эстафета

«**Кто быстрее и точнее**» (участники зажимают свой мяч между колен и прыгают до обруча, затем становятся в него и кидают мяч в корзину. После броска бегут в конец своей колонны и т.д.).

### 2 эстафета

«**Скакуны**» (проскакать на палочке – «лошадке» до финиша и обратно, передать товарищу).

### 3 эстафета

«**Донеси мяч**» (участники должны добежать до кегли и обратно с мячом на ракетке и не уронить его).

### 4 эстафета

«**Бег в «мешках**» (надеть обруч через голову, быстро добежать до ориентира, прикрикивая: «гоп -гоп», оббежать ориентир, возвратиться, передать эстафету следующему участнику. Победителем становится та команда, участники которой быстрее справится с заданием).

### 5 эстафета

«**Передай мяч по шеренге**» (команды строятся в шеренги на небольшом расстоянии друг от друга и лицом к другой команде. Участники каждой команды должны перекидывать мяч от одного к другому, не уронив его).

**Воспитатель:**

- Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас,

Итог всех наших состязаний

Пусть жюри доведут до нас.

**Появляется Кикимора:-** Я тут, это, к вам можно?

**Воспитатель:-** А, Кикимора, опять какую-нибудь неприятность для нас приготовила?

**Кикимора:** - Я тут подсматривала за вами. Так мне понравилось, как вы тут соревнуетесь и решила, что не буду я больше никаких неприятностей делать. Я почему вредничаю и пакости делаю, потому что меня же никуда не приглашают, обзывают « Кикимора Болотная». А я ведь в душе очень хорошая.

**Воспитатель:**

- Ну, раз уж, ты, исправилась, тогда мы с ребятами приглашаем тебя и всех ребят поиграть в «Разноцветную игру».

Музыкальная игра «Разноцветные стекляшки». Пока проходит игра жюри подводят итоги.

**Подведение итогов и награждение .**

**Слово жюри,**

- Ребята, вы большие молодцы! Команда « Синих» оказалась чуть-чуть быстрее, но победители все! Потому что все получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.

**Кикимора:** -А можно мне слово?

**Воспитатель:** - Слушаем, тебя, Кикимора.

**Кикимора:** -Мне так понравилось, как соревновались и играли команды, что я решила вернуть вам ваши медали, чтобы вы наградили всех участников. Только медали не простые, а с приятным сюрпризом( отдает воспитателю поднос шоколадными медалями). А теперь давайте все вместе потанцуем.

(Дети, Кикимора, воспитатель, образовав круг, исполняют танцевальные движения под песню « Барбарики»).

**Кикимора:** Спасибо всем за внимание, ну а мне пора домой в болотце возвращаться! До свидания!

**Воспитатель и дети:** - До свидания Кикимора!

**Воспитатель:**

-Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех.

За азарт соревнованья,

Обеспечивший успех.

Под музыку « Физкультура» дети выходят из зала.

**5. Комплексы утренней гимнастики для детей раннего возраста; комплекса утренней гимнастики для детей старшего возраст (средняя, старшая, подготовительная группа на выбор)**

**Возрастная группа:** вторая младшая

**Пособия и оборудование:** мячи по количеству детей, «От рождения до школы»; примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Содержание	Дозировк а	Методические указания
Вводная часть	3 мин	<p>Дети, встаем в круг, сделаем его большим-большим. Молодцы! Мы с вами будем делать утреннюю гимнастику. Поставили руки на пояс. Повернулись друг за другом, шагом идем за мной по кругу. Чтобы нам не потеряться Нужно вместе нам держаться. Отравляемся мы в лес. Ждет нас много в нем чудес. (ходьба в колонне друг за другом)</p> <p>Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. (ходьба на носках).</p> <p>По сугробам мы шагаем, выше</p>
Построение, приветствие, повороты.		
Ходьба в колонне друг за другом.	1 круг	
Ходьба на носках.	1 круг	
Ходьба с высоким подниманием колена.	1 круг	
Бег в колонне по одному за воспитателем.	1 круг	
Бег с захлестом голени назад.	½ круга	
Ходьба с восстановлением дыхания.		
Взять из корзины мячи.		
Построились, разомкнулись	5 мин	

<p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами:</p> <p>1. Упражнение для мышц плечевого пояса.</p> <p>И.п.: Мяч в двух руках, руки прямые внизу.</p> <p>1 – поднять мяч перед собой, 2 – мяч вверх, руки прямые, 3 – мяч перед собой, 4 – И.п.</p> <p>2. Повороты</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые с мячом перед собой.</p> <p>1 – Поворот вправо, 2 – И.п., 3 – Поворот влево, 4 – И.п.</p> <p>3. Упражнение на пресс.</p> <p>И.п.: Лежа на спине, руки с мячом вверх, ноги вместе прямые.</p> <p>1 – поднять прямые руки, поднять прямые ноги, достать мячом носочки. 2 – И.п.</p> <p>4. Приседания.</p> <p>И.п.: о.с.</p> <p>1 – присели, мяч перед собой,</p>	<p>Темп средний 5-6раз</p> <p>Темп средний 5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз x 3</p>	<p>ножки поднимаем!</p> <p>По сугробам мы идем и не чуть не устаем (ходьба с высоким подниманием колена).</p> <p>Начался снегопад. Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки (бег в колонне за воспитателем). А теперь побежали, чтобы сверкали пятки (бег с захлестом голени назад).</p> <p>Идем... Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так, крыльями махали. (ходьба, руки вверх - вдох, вниз – выдох). Молодцы! Идем за мной. Вот корзинка, возьмите себе мячик. Встали за полосу, разомкнулись, спинки ровные, носочки подравняли</p> <p>А теперь смотрите на меня (воспитатель берет мяч двумя руками и показывает первое упражнение). Поставьте ножки узенькой дорожкой, мячик внизу, ручки прямые, Раз - поднять мячик перед собой. Вот так!, а теперь два - наверх, ручки не сгибаем. И обратно,</p>
--	---	---

<p>руки прямые. 2 – И.п.</p> <p>5. Прыжки.</p> <p>И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом у груди.</p> <p>Прыжки на месте.</p> <p>Бег за воспитателем в колонне по одному.</p> <p>Мячи сложить в корзину.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба по кругу за воспитателем. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Организованный уход</p>	<p>2 мин</p> <p>Темп средний</p> <p>5-6 раз</p>	<p>три - перед собой, и четыре – опустили вниз. И еще раз...</p> <p>Следующее упражнение.</p> <p>Встали ровненько, ножки узенькой дорожкой, прямые ручки перед собой. Будем выполнять повороты.</p> <p>Посмотрите на меня, вот так!</p> <p>Раз – поворот вправо (воспитатель показывает в зеркальном отражении), два – мячик перед собой, три – в другую сторону, четыре встать ровно. Молодцы! Еще раз...</p> <p>А теперь легли на спинку, ручки подняли вверх, ручки прямые, ножки лежать ровненько. А теперь мячиком дотронулись до ножек. Ручки не сгибаем, ножки тоже. И опустили. Снова подняли, мячиком достали до носочков. Молодцы! И еще раз...</p> <p>Встали на ножки, пяточки вместе, носочки в разные стороны смотрят. Вот так! Раз – присели, ручки вперед, два – встали. Спинки ровные. Раз,</p>
--	---	---

	<p>два, раз, два. Молодцы!</p> <p>А теперь превратимся в зайчиков и попрыгаем. Мячик вверх подбросим. И снова попрыгаем. Молодцы! А теперь побежали за мной. Мы бежали, мы бежали наши ноженьки устали... Прибежали мячики в корзинку положили....</p> <p>Шагом за мной мы все пойдём, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. И еще раз... А теперь все дружно идем ручки мыть и на завтрак!</p>
--	---

**Возрастная группа:** подготовительная

**Программное содержание:**

Образовательные задачи: Формировать основные движения: ходьба (с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени, приставным шагом), бег (мелким и широким шагом, враспынную); развивать умение строиться в колонну по росту по одному, перестраиваться тройками.

Воспитательные задачи: Воспитывать у детей потребность в каждодневных занятиях физическими упражнениями, желание участвовать в утренней гимнастике. Воспитывать умение действовать в соответствии с командами, четко и организованно.

Оздоровительные задачи: Укреплять здоровье детей, развивать все системы организма

**Пособия и оборудование:** «От рождения до школы»; примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть		
- Построение в колонну по одному, по росту.	10 сек	- В колонну по росту, становись! Спина прямая, плечи расправлены, голова прямо.
- упр. на внимание «повороты» (направо, лево)	10 сек.	- Группа на право, 1 - 2. - Группа на лево, 1 - 2.
- Обычная ходьба	10 сек.	- В обход по залу шагом - марш!
- Ходьба с высоким подниманием колена		- Руки поставили на пояс, с высоким подниманием колена – марш! - Голова прямо, колени выше, тянем носок. - Руки за спину, с захлестыванием

<p>- Ходьба с захлестыванием голени</p>	<p>10 сек.</p>	<p>голени, марш!</p> <p>- Плечи расправить, голову не опускаем.</p> <p>- Руки на плечи, с правой ноги приставным шагом марш!</p>
<p>- Ходьба приставным шагом</p>	<p>10 сек. 10 сек</p>	<p>- Спина ровная, голова прямо, стопы ног ставится параллельно друг другу.</p> <p>- Обычным шагом марш!</p>
<p>- Обычная ходьба</p>	<p>10 сек.</p>	<p>- Группа бегом, марш!</p> <p>- Мелким шагом, марш!</p>
<p>- Бег обычный</p>	<p>10 сек.</p>	<p>- Руки согнуты в локтях, легкий бег.</p>
<p>- Бег мелким шагом</p>	<p>15 сек.</p>	<p>- Широким шагом, марш!</p> <p>- Ноги шире, дыхание через нос.</p>
<p>- Бег широким шагом</p>	<p>15 сек.</p>	<p>- Врассыпную бегом, марш!</p> <p>- Не наталкиваемся друг на друга, руки в кулачки, согнуты в локтях.</p>
<p>- Бег врассыпную</p>	<p>15 сек.</p>	<p>- В колонну по одному, шагом марш!</p> <p>- Тройками через центр зала марш!</p> <p>- Подровняли колонны, проверили дистанцию, молодцы!</p>
<p>- Ходьба обычная</p>	<p>15 сек.</p>	
<p>- Перестроение в 3 звена для выполнения ОРУ</p>	<p>10 сек.</p>	



<p>равновесие; 4 – и.п.</p> <p>4. «Повороты»</p> <p>И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.</p> <p>1 – поворот корпуса влево (право), руки в стороны;</p> <p>2 – и.п.;</p>	<p>По 4 раза</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подняться на носки, спина прямая.</li> <li>- Постоять, держим равновесие</li> <li>- На счет 1, 2, 3, сохраняем равновесие</li> <li>- И – закончили</li> </ul> <p><u>«Повороты»</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение принять!</li> <li>- ноги поставили на ширине плеч, руки к плечам.</li> <li>- Упражнение, начинай!</li> <li>- Поворот в сторону, руки на уровне плеч, лопатки соединили.</li> <li>- Ноги не отрываем от пола. корпус дальше назад.</li> <li>- И – закончили.</li> </ul>
<p>5. «Потрудись»</p> <p>И.п. — основная стойка, руки вверх.</p> <p>1 – поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом</p>	<p>По 4 раза</p>	<p><u>«Потрудись»</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги на ширине ступни, руки вверх.</li> <li>- Исходное положение принять!</li> </ul> <p>Упражнение, начинай!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднять согнутую в колене ногу,</li> </ul>

<p>рук назад;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 –4 – в другую сторону.</p> <p>6. «Велосипед»</p> <p>И.п. — лечь на ковер, ноги прямые, руки вдоль туловища.</p> <p>1-4 – поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать</p> <p>7. «Лодочка»</p> <p>И.п. — лечь на живот, руки вдоль туловища</p> <p>1-3 – согнуть ноги, взяться руками за голеностопный сустав и потянуться вверх;</p> <p>4 – и.п.</p> <p>8. «Прыжки»</p> <p>И.п.- основная стойка,</p>	<p>по 4-5 раз</p> <p>5-6 раза</p>	<p>руки вверх.</p> <p>- Опустить. выпрямиться, молодцы.</p> <p>- И – закончили.</p> <p><u>«Велосипед»</u></p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>- Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе.</p> <p>Упражнение, начинай!</p> <p>- Поднимаем согнутые в коленях ноги и начинаем делать круговые вращения.</p> <p>- Опустили руки и ноги.</p> <p>- И – Закончили.</p> <p><u>«Лодочка»</u></p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>- Лежа на животе, обхватить голеностоп, прогнуться, голову вверх,</p> <p>Упражнение, начинай!</p> <p>- задержаться в таком положении, вернуться в исходное положение.</p> <p>- И – Закончили.</p> <p><u>«Прыжки»</u></p> <p>- Исходное положение принять! -</p>
---	-----------------------------------	---

<p>руки произвольно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на правой, левой ноге.</li> <li>- Ходьба обычная</li> <li>- Прыжки на двух ногах</li> <li>- Ходьба обычная</li> </ul>	<p>3 раза по 30 прыжков</p>	<p>Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение, начинай!</li> <li>- Ноги на узкой дорожке, руки произвольно.</li> <li>- Прыгаем легко и высоко.</li> <li>- Шагаем, руками работаем.</li> </ul>
<p>Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обычный бег</li> <li>- Ходьба на носках</li> <li>- Ходьба на пятках</li> <li>- Ходьба на внешней стороне стопы</li> <li>- ходьба обычная</li> <li>- Ходьба на носках</li> <li>- Ходьба на пятках</li> </ul>	<p>20 сек.  10 сек.  10 сек.  10 сек.  10 сек.  10 сек.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В обход по залу бегом марш!</li> <li>- Плечи расправили, смотрим в затылок впередистоящего.</li> <li>- Руки подняли вверх, пошли на носках.</li> <li>- Руки за голову, пошли на пятках</li> <li>- Голову не опускаем, молодцы!</li> <li>- Руки свободны, пошли как медведи, на внешней стороне стопы</li> <li>- Обычной ходьбой марш!</li> <li>- Руки подняли вверх, пошли на носках.</li> <li>- Руки за голову, пошли на пятках</li> <li>- Голову не опускаем, хорошо!</li> <li>- Руки свободны, пошли как медведи, на внешней стороне стопы</li> </ul>

<p>- ходьба на внешней стороне стопы</p>	<p>10 сек.</p>	<p>- Обычной ходьбой марш! Голову приподняли, плечи расправили.</p>
<p>- Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>10 сек.</p>	<p>- Ведущий на месте шагает, группа на месте стой 1 – 2.</p> <p>- Речёвку начинай!</p> <p>Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна От лени и болезни Спасает нас она!</p>

**6. Видео утренней гимнастики - онлайн для детей раннего дошкольного возраста и утренней гимнастики - онлайн для детей старшего дошкольного возраста**

<https://yandex.ru/video/preview/18287309877340778819> - старшего дошкольного возраста

<https://yandex.ru/video/preview/15746992074421581439> - в группе раннего возраста

**7. Комплексы гимнастики пробуждения: для детей раннего возраста; для детей старшего дошкольного возраста (средняя, старшая, подготовительная группа на выбор)**

**Возрастная группа:** младшая

Конспект гимнастики после сна для группы раннего возраста (2-3 года)

Цель: Способствовать пробуждению после дневного сна.

Задачи:

1. Поднять настроение и мышечный тонус с помощью физических упражнений и элементов закаливания.

Индивидуальная работа: \_\_\_\_\_, повторили упражнение « Мы себя любим».

Методы и приемы: словесный, показ.

Оборудование: ребристая дорожка, массажные коврики.

Место проведения: спальня, групповая комната.

Хо

**Цель:** Способствовать пробуждению после дневного сна.

**Задачи:**

1. Поднять настроение и мышечный тонус с помощью физических упражнений и элементов закаливания.

2. Воспитывать бережное отношение к своему телу.

**Методы и приемы:** словесный, показ.

**Оборудование:** ребристая дорожка, массажные коврики.

**Место проведения:** спальня, групповая комната.

**Ход:**

Содержание	Дозировка темп	Методические указания
<b>вводная</b>		Воспитатель раздвигает

<p>Звучит спокойная музыка.</p> <p>"Потягушечки"</p> <p>И. П. лежа в вверх, потянуться, расслабиться, улыбнуться.</p> <p><b>основная</b></p> <p>Игровой массаж на кроватках</p>	<p><b>1-2 мин</b></p>	<p>шторы на окнах.</p> <p>– «Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись».</p>
<p><b>Основная</b></p> <p>"Мы себя любим"</p> <p>И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>1- руки в стороны</p> <p>2- руки скрестно на груди.</p> <p>«Мы топаем ногами».</p> <p>Ходьба по ребристой дорожке и коврикам.</p> <p>«Мы хлопаем руками».</p> <p>И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища.</p>	<p><b>3-4 мин</b></p>	<p>"Ручки дружно растираем, потеплели, отпускаем-растирание рук.</p> <p>"Лобик дружно растираем, потеплел он отпускаем"-растирание лба.</p> <p>"Как у нашей дочки розовые щечки, также у сыночка розовые щечки"-растирание щек.</p> <p>-« Ручки развели</p>



	<p>-« И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища.»</p> <p>-« Мы хлопаем руками» И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. «Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем».</p> <p>«Аи, лады, лады, лады, Не боимся мы воды, Часто умываемся, Друг другу улыбаемся».</p>
--	---

		-«Обуваемся и идем умываться.»
--	--	--------------------------------

**Возрастная группа:** Подготовительная

**Тема:** «Веселые ребята»

**Образовательная область:** «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»

**Виды деятельности:** коммуникативная, познавательная, двигательная, гимнастика после сна

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Цель:** пробуждение детского организма в процессе выполнения комплекса гимнастики после сна.

**Место проведения:** спальня, групповая комната.

**Ход:**

Содержание	Дозировка темп	Методические указания

Беседа	<b>2 мин</b>	<p><i>Воспитатель</i> <i>начинает будить детей, читает стихотворение</i></p> <p>- Ребятки, солнце уж не спит давно, смотрит к нам оно в окно.</p> <p>Хорошо вам отдыхать. Но пора уже вставать. Тихо-тихо колокольчик позвени.</p> <p>Воспитатель тихо звенит в колокольчик.</p> <p>Всех мальчишек и девчонок разбуди. Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись.</p> <p>-Ребята, вы хорошо спали?</p> <p>-Ваши ручки и ножки отдохнули?</p> <p>-Тогда им пора снова приняться за дело, ведь мы веселые ребята и не будем долго нежиться в кровати.</p> <p>Воспитатель организует двигательную активность детей.</p>
Воспитатель эмоционально	<b>5 раз</b>	<b>1) «Проснулись» - И. п.- лежа</b>

<p>стимулирует детей.</p> <p>-Ребята, а зачем нам делать гимнастику после сна?</p> <p>-Конечно, чтобы наш организм проснулся.</p> <p>-Теперь давайте разбудим наши ручки и ножки.</p> <p>Воспитатель проводит комплекс утренней гимнастики.</p>	<p><b>30 сек</b></p> <p><b>5 раз</b></p> <p><b>5 раз</b></p> <p><b>5 раз</b></p>	<p>на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки вниз. Потянуться-вдох, расслабиться- выдох.</p> <p><b>2) «Красные ушки»</b> - И. п. - лежа на спине. Растирать уши до ощущения тепла.</p> <p><b>3) «Растягиваем позвоночник»</b> - И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счет до десяти. Вернуться в И. п.</p> <p><b>4) «Играем»</b> - И. п. – сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до ощущения тепла. Вернуться в И. п. То же проделать с левой стопой после выполнения упражнений, воспитатель предлагает детям сходить в туалет, после туалета встать на ковер. -Ребята, давайте с вами закончим нашу веселую</p>
---	--	--

	<b>5 раз</b>	<p>гимнастику.</p> <p><b>5) «Смешной живот»</b> - И. п. - лежа на спине, руки на животе. Вдох – напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох – втянуть живот. Вернуться в И. п.</p> <p><b>6) «Морзянка»</b> - Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.</p>
<p>Воспитатель подводит к итогу утреннюю гимнастику.</p> <p>-И так, ребята, ваш организм проснулся? -А что мы сделали для этого? - Настроение замечательное? - Вы веселые ребята? Воспитатель выслушивает ответы детей.</p> <p>-Молодцы! Мы с вами разбудили наш сонный организм, а теперь пора идти умываться и готовиться к полднику.</p>	<b>2-3 мин</b>	<p>Дети эмоционально откликаются на похвалу воспитателя, отвечают на вопросы и анализируют.</p>

<p>Воспитатель приглашает детей в умывальную зону, следит за поведением детей.</p> <p>Воспитатель эмоционально стимулирует детей.</p> <p>-Ребята, а кому вы можете рассказать о пользе гимнастики? -Очень здорово!</p> <p>-А вы сами делаете дома гимнастику в выходные дни, когда не ходите в садик? -Молодцы! Продолжайте делать гимнастику, не только в садике, и вы будете всегда здоровыми и веселыми ребятами!</p>		<p>Дети отвечают на вопросы воспитателя и соглашаются с ним.</p>
--	--	--

**8. Конспекты НОД (не менее трех) по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста**

**Возрастная группа:** старшая

**Цель:** Воспитывать привычку здорового образа жизни.

**Задачи:** Формировать умение заботиться о своем здоровье.

Развивать мелкую моторику пальцев рук.

Развивать внимание, мышление, память.

Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.

Предварительная работа:

Беседы: «Зачем делать зарядку»

«Как стать сильным»

«Откуда берутся болезни»

«Для чего нужны витамины»

Просмотр мультфильмов: «Ёжик и здоровье»,

«Лунтик», «Невидимая грязь»

Методы и приемы: наглядные, словесные, практические.

Материал: компьютер, д/игра «Полезное и вредное», музыкальная запись, игра «Загадки - отгадки», иллюстрации растений, овощей и фруктов, бумага, краски, салфетки, корзинка с яблоками.

Ход занятия:

Здравствуйте. Вы любите путешествовать? «Как хорошо,

Как хорошо.

Отправиться с друзьями.

В загадочное путешествие, Пойдемте вместе с нами!» Здравствуйте, говорим мы друг другу, когда встречаемся утром. Это – значит, мы желаем друг другу здоровья. Потом все дружно мы идем на зарядку. Предлагаю сделать небольшую разминку перед путешествием.

«Рано утром на полянку Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз - подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три в ладони три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

Включаем компьютер, смотрим почту.

Видим Айболита. Он просит помощи, на них напали микробы.

(экран гаснет)

Что же случилось? Айболит находится в стране здоровья.

Нам нужно срочно попасть туда. На каком транспорте нам быстрее доехать?

Ответы детей.

Пальчиковая гимнастика.

«Начинаем колдовать,

Дверь ракеты открывать. Хоть замочек очень крепкий,

Мы его сперва покрутим,

А потом три раза дунем,

Покачаем - раз – два - три-

Дверь замочек отомкни.

Двери открываются

Путешествие начинается»

Вот мы и прибыли в страну здоровья, но нас никто не встречает.

Что же случилось. Неужели все заболели.

На экране появляется микроб.

- Быть здоровым чепуха. Апчхи!

Что случилось с жителями страны и доктором Айболитом?

- Они все заболели и вы сейчас заболете.

Ну, уж нет. Дети знают, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Игра «Загадки – отгадки»

1. Гладкое, душистое, моет чисто... (мыло)

2. Все микробы точно плеткой выгонит (зубная щетка)

3. Если на нос сели кляксы

Кто тогда нам первый друг?

Снимет грязь с лица и рук (вода)

4. Лег в карман и караулю реву,

Плаксу и грязнулю.

Все утру потоки слез, не забуду и про нос (носовой платок)

5. Микроб исчез, но появился другой.

Зарядку делать не люблю и сейчас вас заражу. «Рано утром на полянку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз - подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три в ладони три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

- Остановитесь! Я зарядку не люблю и сейчас я упаду.

Микроб исчезает.

Мы справились с ними. Нам помогли наши знания. Приходит Айболит.

Вот так молодцы! Справились с микробами.

А сейчас попрошу всех встать.

«Прошу красиво встать. И команды выполнять!

Все дышите, не дышите!

Всё в порядке, отдохните.

Каждый весел и здоров

И не надо докторов»

Какие витамины вы знаете?

Ответы детей.

Есть растения, которые убивают микробов (лук, чеснок, ромашка) Есть овощи и фрукты, которые содержат много витаминов, их тоже боятся микробы.

«Красна девица сидит в темнице, а коса на улице» (морковь)

«Не шит не кроен, а весь в рубцах; без счету одежек и все без застежек» (капуста)

«Алый сапог в земле горит» (свекла)

«Сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слезы проливает» (лук)

«Две сестры летом зелены. К осени одна краснеет, другая чернеет» (смородина)

«Круглое, румяное, я расту на ветке. Любят меня взрослые и маленькие детки» (яблоко)

Доктор угощает детей витаминами – яблоками.

А нам возвращаться пора и нарисовать рисунки о своем путешествии в страну здоровья.

Дети рисуют.

Рассматривают готовые рисунки, рассказывают, что они нарисовали.

**Возрастная группа:** младшая

**Тема:** «Путешествие в волшебный сад»

**Цель:** закрепить представление детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов.

**Задачи:** Дать представление об охране здоровья, о бережном отношении к своему организму, о том, что полезно (витамины), учить

узнавать и называть овощи и фрукты: капусту, морковку, лук, яблоки, груши. Закреплять количественное соотношение-много. Упражнять в различении основных цветов спектра. Воспитывать сочувствие к персонажу.

**Материал к занятию:** Игрушка кукла, муляжи овощей и фруктов, фланелеграф с чудо-деревом.

### **Ход занятия**

*Дети сидят полукругом. Раздается стук в дверь.*

Воспитатель: - Ребятки, вы слышите? Кто-то к нам пришел. Давайте посмотрим?

*Воспитатель открывает дверь, вносит куклу.*

Воспитатель: - Ребятки, кто это? Правильно, кукла, ее зовут Катя. Давайте с ней поздороваемся!

Воспитатель: (обращается к кукле) - Ты хочешь с нами поиграть?

Катя: - Нет, ребятки, не хочу.

Воспитатель: - А давай мы угостим тебя чем-нибудь, ты же пришла к ребятам в гости, а они гостям всегда рады!

Катя: - Я ничего не хочу...

Воспитатель: - Что же с тобой случилось, ты такая грустная, ничего не хочешь. Ребятки, что же случилось с нашей куклой? Давайте послушаем, что она нам расскажет?

Катя рассказывает воспитателю, что у нее болит горлышко. Воспитатель: -Катя, а почему у тебя заболело горлышко?

Катя: - Я вчера на улице съела мороженое...

Воспитатель: - Ну что же ты, когда на улице холодно, нельзя есть мороженое, горлышко надо беречь!

*Воспитатель просит детей показать, где у них горлышко, погладить его.*

Мороженое Катя съела, поэтому горлышко у нее заболело.

Мы сказали кукле нашей, что мороженое кушать на улице опасно.

Кукла говорит, что больше не будет на улице есть мороженое, будет беречь горлышко.

Воспитатель: Ребята, давайте подарим Кате шарфик, чтобы согреть ее горлышко. *Воспитатель с детьми завязывает кукле шарфик.*

Воспитатель: Дети, чтобы кукла быстрее поправилась, мы угостим ее витаминками.

Проводится игра «Угостим куклу витаминками».

Дети вставляют цветные кружки в прорези в коробке соответствующего цвета.

Витамины разные: желтые и красные.

Будем в прорези вставлять и нашу куклу угощать.

Воспитатель: - Ребятки, а вы знаете, что витамины находятся в овощах и фруктах? Надо обязательно есть полезные овощи и фрукты!

Проводится игра «Чудесный мешочек» *(с муляжами овощей и фруктов).*

Что лежит в мешке чудесном любопытно посмотреть.

Овощи и фрукты – полезные продукты!

Воспитатель: Катя, а ты знаешь, где растут яблоки и груши?

Катя: Нет, не знаю. Может, ребята мне подскажут? (ответы детей).

Воспитатель: Ребята, давайте покажем Кате наш волшебный фруктовый сад.

Проводится игра-имитация «Одеваемся на прогулу».

В сад волшебный мы пришли. Дерево чудес нашли.

Груши, яблоки на нем мы в корзинку соберем.

Дети с воспитателем и куклой подходят к дереву, на котором «растут» яблоки и груши. Воспитатель обращает внимание на то, что фруктов на дереве много. Предлагает собрать урожай. Каждый ребенок «срывает» тот фрукт, который назовет воспитатель. Собранные яблоки и груши, дети складывают в корзинку и дарят кукле Кате.

Катя: Ребята, мне очень понравилось в вашем волшебном лесу, можно я еще немного тут погуляю?

Воспитатель: А нам с вами, дети, пора отправляться в детский сад. Давайте попрощаемся с Катей, скажем ей до свидания.

**Возрастная группа:** Средняя

**Тема:** «Режим дня»

**Цель:** Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

**Задачи:**

- Учить понимать значение понятия - «Режим дня»;
- Закрепить у детей представления о составляющих режима дня;
- Уточнить знания детей о правилах соблюдения режима дня;
- Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Материалы:** ноутбук, экран, кукла, яблоки, одежда для куклы, дидактическая игра «Режим дня».

**Ход занятия:**

(Дети встают в круг)

**Приветствие:** Доброе утро, солнце! Мы тебе рады. Друг другу улыбнёмся И за руки возьмёмся. Учится будем дружно Всегда стараться нужно. Мы будем петь, стихи читать

И друг другу помогать! На экране появляется мальчик Костя.

**Воспитатель:** Ребята к нам снова пришел в гости Костя. Посмотрите, что он принес. Это яблоки, вкусные и полезные. Значит Костя научился правильно питаться, и он хочет нас угостить яблоками.

Слышите, а кто это плачет?

Да, это же кукла Таня.

Она говорит, что все делает не вовремя и не правильно, и из-за этого ничего не успевает. Ребята, давайте поможем Тане.

**Игра:** «Оденем куклу Таню на прогулку».- последовательное название одежды.

Дети садятся.

**Воспитатель:** - Как вы думаете, почему кукла Таня ничего не успевает делать?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Правильно, она не соблюдает режим дня. А, что такое режим дня?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать. Они ходят, но не спят Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять... (часы)

**Обратить внимание детей на часы.**

Какое время они показывают, в каждой ситуации. (**высказывания детей**).

Рассказать детям о том, что наш организм имеет одну особенность о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание (как будто у нас там тоже часы) и страдает, когда этот порядок нарушается.

Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл, что уже пора обедать.

И вдруг, что-то начинает беспокоить в животе. Что же происходит?

(высказывание детей) Посасывает в желудке, урчит в кишечнике и т. д.

Помощь детям в высказывании о том, что они чувствуют, о своих ощущениях физического дискомфорта.

**Воспитатель:** то ваш организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает вам об этом чувством голода. Вы понимаете, что проголодались и идёте домой обедать. Вечером вы рассматриваете интересную книгу с картинками и вдруг начинаете зевать, глаза начинают слипаться.

В чём дело?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** А это ваш организм опять напоминает вам о своём внутреннем расписании. **Он говорит:** «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок- организм рассердится, поспорит с вами.

Вы садитесь за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным.

Ложитесь спать, а заснуть никак не можете.

Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке Физминутка:

Утром надо всем вставать

И кроватку заправлять,

Умываться, одеваться, Завтраком подкрепляться.

Бодро чтоб прошел наш день соблюдать режим не лень. Все успеть нам надо сделать, Отдохнем тогда мы смело.

**Воспитатель:** Знаете ли вы режим дня в своём детском саду?

Какой режим дня у вас в выходные дни?

Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Кукла Таня хочет проверить знают ли ребята режим дня в детском саду. **Игра:** «Составь режим дня» **Воспитатель:** Что может случиться, если не соблюдать режим дня?

**Воспитатель:** Кукла Таня прощается с нами, она благодарит за знания о режиме дня, которые она получила благодаря вам ребята и дарит нам цветок с советом: «**Режим дня**». А мы попросимся с мальчиком Костей и посоветуем ему тоже соблюдать режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

**9. Видео занятие - онлайн по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста (видео файл или ссылка).**

**[https://yandex.ru/video/preview/?text=Видео%20занятие%20-%20онлайн%20по%20формированию%20представлений%20о%20ЗОЖ%20у%20детей%20дошкольного%20возраста&path=yandex\\_search&parent-reqid=1648311329476794-190551343702277982-vla1-0841-vla-l7-balancer-8080-BAL-8552&from\\_type=vast&filmId=7136903470713744708](https://yandex.ru/video/preview/?text=Видео%20занятие%20-%20онлайн%20по%20формированию%20представлений%20о%20ЗОЖ%20у%20детей%20дошкольного%20возраста&path=yandex_search&parent-reqid=1648311329476794-190551343702277982-vla1-0841-vla-l7-balancer-8080-BAL-8552&from_type=vast&filmId=7136903470713744708)**

**Формирование представлений о здоровом образе жизни детей**

**10. План работы с родителями по формированию у детей здорового образа жизни на один месяц.**

<b>Месяц</b>	<b>Работа с родителями</b>	<b>Цели</b>
<b>1 неделя</b>	<p>1. Родительское собрание «Здоровье с детства».</p> <p>2. Беседа " Что такое ЗОЖ."</p> <p>3. Консультация : "Здоровьесберегающие технологии в д/саду."</p>	<p>Повышение педагогической культуры родителей, их компетентности по вопросам ЗОЖ, заинтересованности в укреплении здоровья детей. Содействие становлению культуры здоровья.</p>
<b>2 неделя</b>	<p>1. Оформление папки передвижки " Организация двигательного режима."</p> <p>2. Памятка «Формирование ЗОЖ у своих детей»</p> <p>3. Семинар-практикум " Организация физических упражнений дома."</p> <p>Папка передвижка Здоровый образ жизни семьи</p>	<p>Познакомить родителей с необходимостью организации двигательного режима детей дошкольного возраста.</p>
<b>3 неделя</b>	<p>Просмотр физкультурного занятия «Поход»</p> <p>Семинар-практикум «Организация ЗОЖ в семье и дошкольном учреждении»</p>	<p>Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс. Обеспечить открытость дошкольного</p>

	<p>Папка-ширма «Организация игр и упражнений летом на прогулке для развития движений».</p> <p>Памятка «Профилактика острых кишечных заболеваний у детей».</p> <p>Мастерская детей, родителей, педагогов «Летние виды спорта».</p> <p>Консультация «Летние развлечения».</p>	<p>образования.</p> <p>Вовлечение родителей в активный педагогический процесс, участие родителей в образовательной деятельности ДОУ</p> <p>Ориентировать на создание семейных традиций, связанных с соблюдением здорового образа жизни.</p> <p>Гигиеническое просвещение родителей.</p> <p>Объединение родителей, педагогов и детей общей деятельностью.</p>
<p><b>4 неделя</b></p>	<p>1. Фотовыставка «Папа, мама, я – спортивная семья»</p> <p>2. Физкультурное развлечение с участием родителей воспитанников: «Мы со спортом крепко дружим!»</p> <p>Папка передвижка Наше здоровье в наших руках</p>	<p>1. Формирование основ здорового образа жизни семей ДОУ. Популяризация здорового образа жизни</p> <p>2. Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста и родителей</p>

		ВОСПИТАННИКОВ.
--	--	----------------





**11. Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов в первую половину дня с детьми раннего возраста, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей**

Режимный момент	Умывание
Возраст воспитанников	3-4 года
Время проведения	12-00
Количество участников	15
Место проведения	сан узел
Описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	Закрепление правил мытья рук; игры-соревнования; беседы воспитателя о чистоте; самоконтроль детей; положительная оценка деятельности детей.

Режимный момент	Прогулка
Возраст воспитанников	3-4 года
Время проведения	10-30
Количество участников	19
Место проведения	Участок
Описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	Подвижные игры: 1 игра большой подвижности; 2 игры малой и средней подвижности. Индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств: самостоятельная игровая деятельность; игры с природным материалом; в теплое время года, индивидуальная работа.

**12. Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов во вторую половину дня с детьми раннего возраста, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей**

Режимный момент	Подъем
Возраст воспитанников	3-4 года
Время проведения	14-30
Количество участников	15
Место проведения	Спальня группы
Описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	<p>Постепенный подъем, комплексная зарядка «Солнышко», гимнастика пробуждения с элементами самомассажа, дыхательными упражнениями, дорожка здоровья, закаливающие упражнения, подвижная игра «самолёт».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми, создание условий для самостоятельной деятельности.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков: привлечение внимания детей к гигиеническим процедурам; гигиенические процедуры; закрепление правил обширного умывания; рассказ воспитателя о закаливании; приемы самоконтроля; оценка деятельности детей; последовательность одевания; контроль за внешним видом, аккуратность</p>

	<p>прически.</p> <p>Формирование культуры поведения; доброжелательные отношения со сверстниками, взрослыми.</p> <p>Общение с детьми, индивидуальная работа, игры.</p>
--	---

Режимный момент	Полдник
Возраст воспитанников	3-4 года
Время проведения	15-30
Количество участников	19
Место проведения	Групповая комната
<p>Описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей</p>	<p>Подготовка к полднику, сервировка стола; беседа с дежурными; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичности оформления столов.</p> <p>Привлечение внимания детей к пище; индивидуальная работа по воспитанию навыков культуры еды; правила этикета; оценка деятельности детей; уборка столов.</p>

**13. Картотека оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми раннего возраста**

Режимный момент	Оборудование, пособия
Утренняя гимнастика	Гимнастические скамьи (№ 1, 2, 3). Длина каждой скамьи 1,5 м. Круглые палки 2 шт., длина 1,5 м, диаметр сечения 2 см.
Умывание	Полотенцу, мыло
Прогулка	Выносной материал
Гимнастика после сна	Массажные коврики

**14. Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов в первую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей**

Режимный момент	Умывание
Возраст воспитанников	5-6 лет
Время проведения	12-00
Количество участников	15
Место проведения	сан узел
Описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	Закрепление правил мытья рук; игры-соревнования; беседы воспитателя о чистоте; самоконтроль детей; положительная оценка деятельности детей.

Режимный момент	Прогулка
Возраст воспитанников	5-6 лет
Время проведения	10-30
Количество участников	19
Место проведения	Участок

<p>Описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей</p>	<p>Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности; 2-3 игры малой и средней подвижности; на выбор детей.</p> <p>Индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств: самостоятельная игровая деятельность; создание условий для развития сюжетно-ролевых игр</p>
--	---

**15. Конспекты (не менее 2-х) проведения различных режимных моментов во вторую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста. направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей**

Режимный момент	Подъем
Возраст воспитанников	5-6 лет
Время проведения	14-30
Количество участников	15
Место проведения	Спальня группы
Описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	<p>Постепенный подъем, гимнастика пробуждения с элементами самомассажа, дыхательными упражнениями, дорожка здоровья, закаливающие упражнения, подвижная игра</p> <p>Индивидуальная работа с детьми, создание условий для самостоятельной деятельности.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков: привлечение внимания детей к гигиеническим процедурам; гигиенические процедуры; закрепление правил обширного умывания; рассказ воспитателя о закаливании;</p> <p>Формирование культуры поведения; доброжелательные отношения со сверстниками, взрослыми.</p>

	Общение с детьми, индивидуальная работа, игры.
--	--

Режимный момент	Полдник
Возраст воспитанников	5-6 лет
Время проведения	15-30
Количество участников	19
Место проведения	Групповая комната
Описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	сервировка стола; беседа с дежурными; ; привлечение внимания детей к эстетичности оформления столов. Привлечение внимания детей к пище; индивидуальная работа по воспитанию навыков культуры еды; правила этикета; оценка деятельности детей; уборка столов.

**16. Картотека оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми старшего дошкольного возраста**

Режимный момент	Оборудование, пособия
Утренняя гимнастика	Горизонтальная лесенка для перешагивания; длина 1,4 м, с 6 поперечными перекладинами, расстояние между которыми 18 см. Длина каждой поперечной перекладины 40 см, диаметр сечения 2 см Обручи Конусы
Умывание	Полотенцу, мыло
Прогулка	Уличный игровой инвентарь и выносной материал
Гимнастика после сна	Массажные коврики

## **17. Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста в первой половине дня**

### **Прогулка 1**

Наблюдение за деревьями. Обратить внимание детей на то, что на деревьях лежит снег, он белого цвета, мягкий пушистый. Формировать представление о времени года – зиме.

**Дидактическая игра «Кто внимательный?»** - развивать остроту слуха, умение воспринимать словесную инструкцию независимо от силы голоса, которым её произносят.

**Подвижная игра «Перешагни через палку»** - упражнять детей в перешагивание через предмет.

**Индивидуальная работа.** Бег по прямой.

**Труд.** Подметаем дорожку от снега – воспитывать желание трудиться вместе.

### **Прогулка 2**

Наблюдение «Что изменилось на улице?» - формировать элементарные представления о зимних изменениях в природе, развивать речь, умение отвечать на вопросы.

**Подвижная игра «Зайка беленький сидит»** - учить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием.

**Дидактическая игра «Где позвонили?»** - развивать направленность слухового внимания, умение определять направление звука, ориентироваться в пространстве.

**Труд.** «Сгребаем снег лопатками» - выполнение поручений.

**Индивидуальная работа.** Игровое упражнение «Найди игрушку» - учить ходить в определённом направлении, начинать движение по сигналу воспитателя.

**18. Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста во второй половине дня**

**Прогулка 1 - Наблюдение за морозными узорами**

**Цель:** рассмотреть на окне морозные узоры.

Не дождавшись тепла среди зимнего дня, Распустились цветы на окне у меня. Подошел я к цветам, стала мокрой щека,

Оттого, что окна коснулся слегка. Подошел я к цветам, но не пахли они.

Для чего ж они выросли в зимние дни?

Наблюдать за морозными узорами на стекле. На что они похожи? Пусть дети сравнят узоры на разных окнах. Одинаковые ли узоры рисует мороз? Какие узоры получились самыми красивыми? Что будет, если пальчиком дотронуться до окон с узорами?

**Трудовая деятельность**

Сгребание снега в определенное место.

**Цель:** приучать соблюдать чистоту и порядок на участке детского сада.

**Подвижные игры**

«Догони свою пару».

**Цели:** - выполнять движения по сигналу воспитателя;

- четко ориентироваться при нахождении своей пары.

«Не попадись».

**Цели:**

- упражнять в беге в разных направлениях;
- развивать медленный и быстрый бег, ориентировку в пространстве.

**Прогулка 2**

Наблюдение за кошкой – привлекать к наблюдениям за домашними животными, воспитывать желание заботиться о них.

**Подвижная игра** «Перебежки – догонялки» - учить согласовывать свои действия с действиями товарища.

**Дидактическая игра** «Найди и принеси» - продолжать развивать умение понимать речь взрослого, учить выполнять несложные поручения, учить ориентироваться в пространстве.

**Труд.** «Подметаем в беседке» - привлекать детей к выполнению простейших поручений.

**Индивидуальная работа.** Прыжки на двух ногах через линию.

**18. Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей раннего возраста во второй половине дня**

### **Прогулка 2**

Наблюдение за кошкой – привлекать к наблюдениям за домашними животными, воспитывать желание заботиться о них.

**Подвижная игра** «Перебежки – догонялки» - учить согласовывать свои действия с действиями товарища.

**Дидактическая игра** «Найди и принеси» - продолжать развивать умение понимать речь взрослого, учить выполнять несложные поручения, учить ориентироваться в пространстве.

**Труд.** «Подметаем в беседке» - привлекать детей к выполнению простейших поручений.

**Индивидуальная работа.** Прыжки на двух ногах через линию.

**19. Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста в первой половине дня**

**Прогулка 1**

Цели:

- закреплять знания о взаимосвязи живой и неживой природы;  
учить выделять изменения в жизни растений и животных в осеннее время;

- формировать представление об осенних месяцах

Воспитатель задает детям вопросы.

Какое сейчас время года?

Как вы догадались, что осень?

Перечислите характерные признаки осени.

Почему осенью стало холоднее?

Трудовая деятельность

**Подвижные игры «Третий лишний».**

Подвижные игры «Кто самый меткий?».

Цель: развивать самостоятельность, смекалку, смелость. «Чье звено скорее соберется?».

Цель: учить бегать на скорость.

**Индивидуальная работа**

Цель: совершенствовать прыжки с продвижением вперед.

## **20. Конспекты прогулки с использованием подвижных игр, элементов спортивных игр, индивидуальной работы по развитию движений, руководство самостоятельной деятельностью детей старшего возраста во второй половине дня**

**Прогулка 1.** Наблюдения за сезонными изменениями в первый месяц весны.

Цель: Формирование понятия о смене времён года. Уточнить представление детей об особенностях каждого сезона.

**Подвижные игры:** «Кто останется в кругу», «Живой лабиринт»

Цель: Развивать чувство равновесия, ловкость, быстроту движений, тренировать слаженность коллективных действий, быстроту реакции и смекалке.

**Трудовая деятельность:** Уборка снега на участке малышей.

Цель: Формирование трудовых умений, дружеских отношений.

**Индивидуальная работа:** Упражнять в беге на скорость, совершенствовать технику прыжка в длину с места.

**Прогулка 2.** Наблюдение за воробьём

*Беседа:* Какие изменения произошли в жизни воробья с приходом весны? Где любят жить воробьи – в лесу или по соседству с человеком? Почему? Кого боятся воробьи? Чем питаются воробьи весной? Как люди должны заботиться о птицах?

**Подвижные игры:** «Перелет птиц»

Цель: Учить детей бегать по всей площадке, не стоять у стенки, влезать на свободное место, уступая, друг другу; слезать до конца, не спрыгивая. Развивать ловкость, внимательность.

**Трудовая деятельность:** Поручить группе детей очистить грядку на огороде от старых сорняков.

Цель: Воспитывать трудолюбие, желание помогать взрослым.

### **Индивидуальная работа**

Цель: Совершенствовать навыки катания обруча в произвольном направлении.

## 21. Обзор методик диагностики уровня развития физической подготовленности детей разных возрастных группах

Методики диагностики уровня развития физической подготовленности детей разных возрастных группах

Название методики	Выходные данные	Краткая характеристика	Плюсы и минусы использования
<b>Метод шагометрии</b>	Инструкция обследования детей дошкольного возраста в детских учреждениях	Оценка двигательной активности детей дошкольного возраста	Нет
<b>Метод контрольного наблюдения</b>	Инструкция обследования детей дошкольного возраста в детских учреждениях	Четыре задания. Данные заносились в протокол. Сопоставив полученные результаты и сравнив их с характеристикам и уровня подвижности детей	Нет

## **22. Диагностика развития основных движений**

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развитием физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями.

Таким образом, диагностика физических навыков и качеств детей выполняет, как минимум, две функции: с одной стороны, результаты дают картину состояния изучаемого объекта, с другой, позволяют выбрать наиболее рациональные пути, формы, методы и средства для достижения хороших результатов в будущем.

Диагностика проводилась в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой и «Методическими рекомендациями к программе воспитания и обучения в детском саду» под редакцией В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой.

Для оценки физического развития ребенка использовались контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

диагностика физического развития;

диагностика физической подготовленности.

При диагностике двигательной активности и функционального состояния использовались преимущественно наблюдения за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

По результатам диагностики данные показателей физической подготовленности средней группы следующие:

20% - средний уровень,

80% - высокий уровень.

Это позволяет сделать вывод, что у детей в основном высокий уровень физического развития.

На конец года дети умеют метать предметы разными способами правой и левой рукой (не менее 3,5 - 6,5 м); отбивают мяч о землю (пол) одной рукой (не менее 5 раз подряд); подбрасывают мяч вверх, ловят его двумя руками (3-4 раза подряд); могут ловить мяч кистями рук (с расст. до 1,5 м) двумя руками из-за головы, снизу; могут прыгать стоя на месте (20 прыжков 2-3 раза); могут прыгать на двух ногах с продвижением вперед (расст. 2-3 м); могут прыгать с высоты (20-25 см); могут прыгать в длину с места (не менее 70 см); могут прыгать через короткую скакалку; умеют строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу; ориентируются в пространстве, находят левую и правую стороны.

Но на конец учебного года имеются некоторые трудности у части детей: дети допускают ошибки в ориентировании в пространстве, нахождении правой и левой стороны. Отсутствует выразительность, грациозность, пластичность движений в выполнении упражнений. Воспитателям необходимо обратить внимание на прыжок и четкое выполнение заданий, а также поворотов в правую и левую стороны.





## 24. Картотека закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста

Содержание	Дозировка темп	Методические указания
<p>Комплекс закаливающих упражнений.</p> <p>1. «Киска просыпается!» (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки).</p> <p>2. «Игры с одеялом» (Дети прячутся под одеяло)</p> <p>3. «Легкий массаж». (Почтужить руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)</p> <p>4. Дети выходят из спальни в группу. Ходьба по «дорожкам здоровья» 1-я дорожка – массажные коврики 2-я – ребристая 3-я – с жесткой мочалкой 4-я перешагивание через препятствия (кирпичики)</p> <p>5. Гигиенические процедуры.</p>	<p><b>2-3 раза</b></p>	<p>Воспитатель звонит в колокольчик: Колокольчик золотой, Он всегда, везде со мной. «Просыпайтесь!» - говорит. «Закаляйтесь!» - всем велит.</p> <p>1. На коврик котята спят, Просыпаться не хотят. Вот на спинку все легли, Расшались тут они. Хорошо нам отдыхать, Но уже пора вставать. Потянуться, улыбнуться Всем открыть глаза и встать.</p> <p>2. Вот идет лохматый пес, А зовут его Барбос! Что за звери здесь шалют? Переловит всех котят.</p> <p>4. 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 ножки, топ-топ-топ! Прямо по дорожке, топ-топ-топ!</p> <p>5. Кран откройся! Нос умойся! Мойтесь сразу оба глаза! Мойся, мойся, обливайся! Закаляйся! Закаляйся!</p>

**25. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря. Примерный акт осмотра и проверки надёжности установления и крепления спортивного инвентаря, спортивного оборудования, расположенного в спортивном зале и на участках ДОУ.**

Основными задачами дошкольного учреждения по физической культуре детей являются: охрана и укрепление их здоровья, формирование у них жизненно необходимых двигательных умений в соответствии с индивидуальными особенностями, развитие двигательных способностей, накопление элементарных знаний о физической культуре; создание условий для реализации потребности в двигательной активности; воспитание потребности в здоровом образе жизни; обеспечение физического и психического благополучия.

Проявляя заботу о здоровье детей средствами физической культуры, в стране создана необходимая законодательная база, регламентирующая всю систему физического воспитания ребёнка, как в дошкольных учреждениях, так и в семье.

Документы:

- 1.
2. - «Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных организациях, в том числе межшкольных физкультурно-спортивных сооружений» (письмо Минобрнауки России от 16 февраля 2012 г. № 19-33);
3. - «Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных организаций» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19);

4. - ГОСТ Р 52301-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность при эксплуатации»
5. «Рекомендации по оснащению детско –юношеской спортивно-игровой инфраструктуры по месту жительства и учебы» (письмо Минспорттуризм России от 18.08.2011г. № ЮН-02-10/520/19); -
6. «Предложения по благоустройству придомовых и муниципальных территорий в части детской игровой и спортивной инфраструктуры» (письмо Минрегиона России от 14.12.2010г. № 42053-ИБ/14).

## **26. Консультация для педагогов ДОО на тему «Профилактика травматизма и особенности организации безопасной среды в условиях дошкольного образовательного учреждения»**

Детский травматизм и его предупреждение – очень важная и серьезная проблема. Прежде всего, это не благоустроенность внешней среды, халатность, недосмотр взрослых, неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом. Естественно, возникновению травм способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта, а отсюда отсутствие чувства опасности. Взрослые обязаны предупреждать возможные риски и ограждать детей от них. Работа родителей по предупреждению травматизма должна идти в 2 направлениях:

1) Устранение травм опасных ситуаций;

2) Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма. Важно при этом не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно. Наиболее часто встречающийся травматизм у детей – бытовой. Основные виды травм, которые дети могут получить дома, и их причины:

-ожог от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, других электроприборов и открытого огня;

-падение с кровати, окна, стола и ступенек; -удушье от мелких предметов (монет, пуговиц, гаек и др.);

-отравление бытовыми химическими веществами (инсектицидами, моющими жидкостями, отбеливателями и др.);

-поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнаженных проводов, от втыкания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку. Падения Падение

- распространенная причина ушибов, переломов костей и серьезных травм головы. Их можно предотвратить, если:

Ожоги Ожогов можно избежать, если:

- держатъ детей подалъше от горячей плиты, пиши и уютюга;
- устанавливать плиты достаточно высоко или откручивать ручки конфорок, чтобы дети не могли до них достать;
- держатъ детей подалъше от открытого огня, пламени свечи, костров, взрывов петард;
- прятать от детей легковоспламеняющиеся жидкости, такие, как бензин, керосин, а также спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды. Удушье от малых предметов Маленьким детям не следует давать еду с маленькими косточками или семечками. За детьми всегда нужно присматривать во время еды. Кормите ребенка измельченной пищей. Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки - это признаки проблем с дыханием и, возможно, удушья. Следует убедиться, что с ребенком все обстоит благополучно. Если у него затруднено дыхание, нельзя исключить возможность попадания мелких предметов в дыхательные пути ребенка, даже если никто не видел, как ребенок клал что-нибудь в рот.

Отравления Ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты и горючее, например, керосин, ни в каком случае нельзя хранить в бутылках для пищевых продуктов - дети могут по ошибке выпить их. Такие вещества следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в недоступном для детей месте. Отбеливатель, яды для крыс и насекомых, керосин, кислоты и щелочные растворы, другие ядовитые вещества могут вызвать тяжелое отравление, поражение мозга, слепоту и смерть. Яд опасен не только при заглатывании, но и при вдыхании, попадании на кожу, в глаза и даже на одежду. Лекарства, предназначенные для взрослых, могут оказаться смертельными для детей.

Медикаменты ребенку нужно давать только по назначению врача и ни в каком случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста. Хранить медикаменты необходимо в местах недоступных для детей. Неправильное применение и передозировка антибиотиков могут привести у маленьких детей к глухоте. Поражение

электрическим током Дети могут получить серьезные повреждения, воткнув пальцы или какие-либо предметы в электрические розетки; их необходимо закрывать, чтобы предотвратить поражение электрическим током. Электрические провода должны быть недоступны детям - обнаженные провода представляют для них особую опасность.