



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 ребенка и его физического развития**

\_\_\_\_\_ (указать название ПМ)

Специальность

44.02.01 Дошкольное образование

(указать код, наименование специальности)

Студент \_\_\_\_\_  
(подпись)

Миханева Снежана Константиновна  
(фамилия, имя, отчество)

Группы 118 ДО-11/21НУ

Период прохождения практики: с 23.05.2022 по 28.06.2022

\_\_\_\_\_ (наименование организации – базы практики)

Руководитель практики от организации

\_\_\_\_\_ (должность, Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_ (оценка)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (подпись)

М.П.

Руководитель практики от колледжа

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество)

2022год

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Тема 1. Знакомство с дошкольным образовательным учреждением .....	4
Приложение № 1.....	8
Тема 2. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста.....	10
Приложение № 2.....	11
Приложение № 3.....	16
Приложение № 4.....	30
Приложение № 5.....	32
Приложение № 6.....	34
Приложение № 7.....	36
Приложение № 8.....	37
Приложение № 9.....	38
Приложение № 10.....	38
Приложение № 11.....	39
Приложение № 12.....	40
Тема 3. Формирование представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.....	40
Приложение № 13.....	45
Тема 4. Организация и проведение режимных моментов направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья в группах раннего и старшего дошкольного возраста.....	48
Приложение № 14.....	48
Приложение № 15.....	49
Приложение № 16.....	50
Приложение № 17.....	53
Приложение № 18.....	54
Приложение № 19.....	55
Тема 5. Тема 5. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков.....	58
Тема 6. Медико-биологические и социальные основы здоровья.....	68
Приложение № 20.....	68
Приложение № 21.....	70
Приложение № 22.....	71
Приложение № 23.....	72
Приложение № 24.....	72
Приложение № 25.....	73

Тема 7. Организация работы по предупреждению детского травматизма.74	
Приложение № 26.....74	
Тема 8. Анализ собственной деятельности, обобщение результатов.....77	

## 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:

- Знакомство с дошкольным образовательным учреждением
- Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста.
- Формирование представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.
- Организация и проведение режимных моментов направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья в группах раннего и старшего дошкольного возраста.
- Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков.
- Медико-биологические и социальные основы здоровья.
  
- Организация работы по предупреждению детского травматизма.
  
- Анализ собственной деятельности, обобщение результатов.

## **Тема 1. Знакомство с дошкольным образовательным учреждением.**

### **1. Организация индивидуальной педагогической деятельности.**

Цель: Получить профессиональные навыки работы и приобрести знания.

Задачи: Сформировать представления о ЗОЖ у детей дошкольного возраста, составить конспекты режимных моментов, организовать работу по предупреждению детского травматизма и т.д.

Содержание практики:

1 день - Экскурсия по сайту ДООУ с целью знакомства с условиями, созданными для физического развития и воспитания, укрепления здоровья детей. Ознакомление с планом физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.

2 день - Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: НОД в разных возрастных группах. Самостоятельное проведение мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: НОД в разных возрастных группах. Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: физкультурные праздники в разных возрастных группах. Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: физкультурные досуги в разных возрастных группах. Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика в разных возрастных группах. Самостоятельное проведение мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика в разных возрастных группах. Планирование мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста: гимнастика пробуждения в разных возрастных группах.

3 день - Составление конспекта занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Проведение занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Работа с родителями по формированию у детей здорового образа жизни.

4 день - Составление конспектов и моделирование режимных моментов в первую половину дня с детьми раннего возраста. Составление конспектов и моделирование режимных моментов во вторую половину дня с детьми раннего возраста. Подбор оборудования и пособий для организации

режимных моментов с детьми раннего возраста. Составление конспектов и моделирование режимных моментов в первую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста. Составление конспектов и моделирование режимных моментов во вторую половину дня с детьми старшего дошкольного возраста. Подбор оборудования и пособий для организации режимных моментов с детьми старшего дошкольного возраста.

5 день - 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. 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. 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. 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.

6 день - Диагностика уровня развития физической подготовленности детей разных возрастных группах. Проведение диагностики развития основных движений. Подбор материала по организации закаливающих процедур с детьми раннего возраста. Подбор материала по организации закаливающих процедур с детьми старшего дошкольного возраста.

7 день - Организация работы по предупреждению детского травматизма: проверка оборудования, материалов, инвентаря, сооружений на пригодность использования в работе с детьми. Профилактика травматизма и особенности организации безопасной среды в условиях дошкольного образовательного учреждения.

8 день - Разработка предложений по коррекции процесса физического воспитания в ДОУ. Подготовка отчетных документов по практике. Написание отчета.

## **2. Экскурсия по сайту ДОУ с целью знакомства с условиями, созданными для физического развития и воспитания, укрепления здоровья детей.**

Образовательный процесс в МАДОУ «ЦРР - детский сад № 161» осуществляется в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (далее – ФГОС ДО). В связи с этим обучение и воспитание объединяются в целостный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества. МАДОУ «ЦРР - детский сад № 161» расположен в типовом здании, имеет пять корпусов. ДОУ располагает базой: музыкальные залы, спортивные залы, кабинеты учителей-логопедов, педагога-психолога, учителей-дефектологов, компьютерный класс, кабинеты для проведения дополнительных услуг. Имеется необходимое оборудование, атрибуты и расходный материал, осуществляется ИКТ сопровождение мероприятий. Основной целью педагогической работы МАДОУ «ЦРР - детский сад № 161» является формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

## **3. Ознакомление с планом физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.**

Система физкультурно-оздоровительной работы.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разном уровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

#### 1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

#### 2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
  - систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

#### 3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

#### 4. Профилактическое направление

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система оздоровительной работы. Приложение № 1

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Группа раннего возраста  Все группы  Все группы	Ежедневно в адаптационный период  ежедневно  ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО
2.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО
2.2	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
2.3	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4	Элементы	старшая,	2 р. в	Воспитатели,



	спортивных игр	подготовительная	неделю	Инструктор по ФИЗО
2.5	Кружковая работа	старшая, подготовительная	1 р. в неделю	Инструктор по ФИЗО

2.6	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.	Все группы Все группы Подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор по ФИЗО, Воспитатели
2.7	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты» «ПодГОТовишки» «День футбола» «Спортивная ЛИГА для дошколят»	все группы подготовительная.	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор ФИЗО, Воспитатели, муз. Рук
2.8	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком )	Все педагоги
3	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	медсестра
3.2	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	медсестра

3.3	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция)	По показаниям врача	В течении года	медсестра
3.4	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра

4	Закаливание			
4.1	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

## **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.**

Тема НОД: «Путешествие к медведю»

Группа: вторая младшая группа

Основной вид деятельности: двигательная

Продукт деятельности (результат): активность в движениях, разговоре, проявляет интерес к участию в совместных играх, взаимодействовать со сверстниками, уметь действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения, соблюдать элементарные правила в совместных играх, соблюдает правила элементарной вежливости.

Форма: игровая

Длительность: 30 мин

Задачи:

1. Образовательные:

- Учить подлезать под дугу, опираясь на колени и ладони;
- упражнять в перепрыгивании на двух ногах из обруча в обруч.

2. Развивающие:

- развивать внимание, координацию движений;
- формировать чувство уверенности в преодолении препятствий;

3. Воспитательные:

-воспитывать умение внимательно слушать инструкции воспитателя и выполнять их;

-воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности;

-вызвать у детей эмоциональный отклик на участие в игровом занятии

Интегрированные образовательные области: : «Физическое развитие», «Познавательное», «Художественно - эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие»,

Материалы, оборудование: ИКТ, корзина с малиной, игрушка-медведь, две дуги, три обруча, шапочка для ребёнка в образе медведя.

## Приложение № 2

№	Содержание упражнений	Дозировка	Темп	Примечание
1. Вводная часть.	Дети входят в зал за воспитателями под музыку из мультфильма «Маша и медведь» - Ребята, сегодня нам с вами предстоит путешествие. А к кому вы сейчас отгадаете. Загадывает загадку: <b>«Косолапый и большой, Спит в берлоге он зимой. Любит малину,</b>		умеренный	Воспитатель приветствует детей, задаёт положительный эмоциональный настрой. Активизирует воображение детей. Активизирует внимание детей на выполнение

	<p><b>любит мёд, Ну-ка, кто же, кто назовёт?»</b></p> <p>А где живёт медведь?  А как называется дом у медведя? (Медведь живет в берлоге). А зачем туда пойдём? (высказывания детей)</p> <p>Дорога в лес очень долгая, поэтому мы с вами пойдём по узкой лесной тропинке, все должны идти друг за другом, чтобы не отстать и не потеряться (обычная ходьба под музыку круга).</p> <p>- Ребята, внимательно смотрите под ножки, на дороге высокие кочки. Выпрямите спинки, руки на пояс. Высоко поднимайте колени, чтобы не споткнуться</p> <p>- Ребята, а дальше дорога мокрая, чтобы не намочить ножки, все поднимайтесь на носочки, выпрямляете спинку, руки на пояс. Молодцы! Все справились с заданием, никто не намочил ножки.</p> <p>Обычная ходьба</p>	<p>Пол круга</p> <p>(½ круга)</p> <p>(½ круга)</p> <p>(½ круга)</p>		
--	--	---	--	--



	<p>И.п. – стоя, руки на поясе. Наклоны вправо и влево.</p> <p><b>5. «Нам весело в лесу»</b></p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах с чередованием с ходьбой на месте.</p> <p>Ребята, посмотрите, наверное здесь прошел Медведь и повалил все деревья (дуги). Нам придется пролезать под ними. (Вызываю ребенка, он показывает как правильно пролезать – встать на колени ладони) Дети друг за другом выполняют задания.</p> <p>- Давайте продолжим наш путь Ходьба по кругу под музыку.</p> <p>- Посмотрите, ребята, какие большие лужи впереди (обручи). Нам надо через них перепрыгнуть, чтобы не намочить ноги. Прыгать будем на двух ногах, руки на поясе. (Прыжки на</p>	<p>Повторит ь 4 раза в каждую сторону.</p>		
--	--	--	--	--

	<p>двух ногах из обруча в обруч, фронтально.) Молодцы! И эту трудную дорогу мы преодолели!</p> <p>- Вот мы и добрались до берлоги Медведя. (Открываю покрывало – на стульчике сидит Медведь.)</p> <p>Давайте поздороваемся с медведем. И расскажем мишке, что мы получили его письмо и принесли ему малины. Дети предлагают корзину с малиной.</p> <p>Медведь благодарит за ягоды и предлагает поиграть в игру</p> <p>Медведь играет с детьми в игру.</p> <p>Ребята медведь немного устал, он немного посидит, а медведем будет кто-нибудь из вас.</p> <p>Воспитатель с помощью считалки выбирает ребёнка-«медведя» и игра повторяется.</p>			
<p>Заключительная часть</p>	<p>А теперь надо нам попрощаться с мишкой. Что мы ему скажем?</p>	<p>1 круг</p>	<p>Умеренный</p>	<p>Вызвать у детей положительно</p>



	(до свидания). А теперь нам пора возвращаться в детский сад. Ходьба по кругу.			е отношение к упражнениям.
--	---	--	--	----------------------------

Тема НОД: «Интересное путешествие»

Группа: старшая

Основной вид деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Продукт деятельности (результат): укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к физической культуре.

Форма: групповая, игра с речевым сопровождением.

Длительность: 30 мин

Задачи:

1. Образовательные:

– совершенствовать ходьбу друг за другом с изменением темпа и переходом на мягкий, семенящий шаг;

– формировать умения и навыки перестроения тройками.

2. Развивающие:

– развивать умение соблюдать равнение при ходьбе по скамейки приставными шагами;

– совершенствовать навыки подлезания под дугу способом переката с ноги на ногу, прогнувшись;

– закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги.

3. Воспитательные:

– воспитывать интерес к физической культуре через сюжет в образовательной деятельности;

– соблюдать правила игры.

Материалы, оборудование: скамейка, дуга, обручи.

### Приложение № 3

№	Содержание упражнений	Дозировка	Темп	Примечание
1. Вводная часть	Построение в шеренгу по одному. Ходьба друг за другом с изменением	2 круга	умеренный	Воспитатель предлагает отправиться в интересное

	<p>темпа.</p> <p>Бег обычный с переходом на мелкий семенящий шаг.</p> <p>Ходьба и перестроение тройками в три колонны по – одному.</p>			<p>путешествие, где на пути надо преодолеть множество препятствий (основные движения), но дети сильные, смелые и непременно их преодолеют.</p>
2. Основная часть	<p><b>Основная часть.</b></p> <p>1. Поднимание рук вверх.</p> <p>Исходное положение – основная стойка, руки внизу.</p> <p>1-руки вперед</p> <p>2-вверх</p> <p>3-в стороны</p> <p>4-вниз.</p> <p>2. Повороты в стороны с разведением рук.</p> <p>Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе.</p> <p>1,3-повороты вправо – влево</p> <p>2,4 – исходное положение.</p> <p>3. Наклоны вперед</p> <p>Исходное положение - сидя на ковре, руки на поясе.</p>	<p>5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p>	умеренный	

	<p>1,3 – наклон вперед, руками коснуться носков ног</p> <p>2,4 – исходное положение.</p> <p>4. Поднимание поочередно ног</p> <p>Исходное положение – сидя, руки в упоре сзади.</p> <p>1,3 – поднять правую, левую ногу.</p> <p>2,4- исходное положение.</p> <p>5. «Велосипед»</p> <p>Исходное положение – лежа на ковре, руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. На сигнал «Поехали!» дети выполняют движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.</p> <p>6. Прыжки с чередованием упражнений на дыхание.</p> <p>Исходное положение – основная стойка</p> <p>1,3 – прыжок вправо, влево.</p> <p>2,4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>Перестроение в колонну друг за другом.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p>		
--	--	--	--	--

	Подвижная игра «Хитрая лиса». Цель: действовать по сигналу, развивать внимание, бег.			
3. Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений на внимание.	с 2 круга	умеренный	

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

Проведение занятия по физическому развитию в группе для детей 4-5 лет.

Возрастная группа от 4 до 5 лет.

Цель: Формирование здорового образа жизни.

Материал: бубен, мяч, гимнастическая скамейка, 2 кубика, руль.

Предварительная работа с детьми: ходьба и бег по сигналу воспитателя, упражнения на равновесие, игры с мячом.

Образовательные задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

Развивающие задачи: Формирование правильной осанки, развитие скорости, выносливости.

Воспитательные задачи: Воспитание смелости, честности, настойчивости.

Планируемые результаты:

- проявляет инициативу и самостоятельность;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- умеет выполнять общеразвивающие упражнения;
- умеет выполнять основные виды движений;

- развита крупная моторика.

Ход занятия:

-Ребята, к нам в гости пришёл мальчик Ваня. Он занимается спортом и поэтому никогда не болеет.

-Здравствуйте, ребята!

-Здравствуй, Ваня!

-Ребята, хотите быть такими как я, сильными и здоровыми? (да)

-Тогда я вас научу делать упражнения, повторяйте за мной!

1 часть.

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).

## 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли.

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.

3 часть.

Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Итог:

Что мы сегодня делали?

Для чего мы это делали?

Похвала детей.

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

**Проведение спортивного праздника в старшей группе**

## «Мы - со спортом дружим!»

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.

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 ДООУ (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  
Людям 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**

«Скакуну» (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 сюрпризиком ( 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.

### **Проведение спортивного праздника в младшей группе.**

Цель: вызывать положительные эмоции, учить проявлять активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Образовательные задачи:

-учить детей слушать речь воспитателя;

-развивать сенсорное восприятие;

-развивать внимание.

Воспитательные задачи:

-вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем;

-учить детей играть вместе, не толкая и не обижая друг друга.

Оборудование: фонограммы детских песен, ноутбук, колонки, маски зверей по количеству детей, костюм лесного зверя для воспитателя, прищепки и картонное солнышко, зонт, пульверизатор с водой, ворота, кочки, скакалка (ручеек), массажная дорожка, пилоны, игрушечный самолётик, большие и малые мячи, большая и малая корзины.

Ход занятия:

Дети входят в зал становятся в круг. Воспитатель предлагает им совершить прогулку в лес «на поезде». Малыши занимают места «в вагонах» (строятся в колонну за воспитателем). Кондуктор - лесной зверь дает свисток и поезд отправляется.

**Воспитатель 1:** Дети! Мы приехали в лес. Здесь есть веселая полянка. Но чтобы до нее добраться, надо перейти болото, потом перепрыгнуть через

ручеек, выполнить ещё много разных заданий. Давайте вначале сделаем зарядку, тогда легче будет преодолеть препятствие.

Каждый день мы по утрам делаем зарядку,  
Очень нравится всё нам делать по порядку!

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать, вставать,

Бегать и скакать! (дети выполняют действия со словами).

Смотрите, дети, сколько прищепок лежит вокруг! А у меня есть вот такой круг волшебный. Какого он цвета? На что похож этот круг? Как темно в нашем лесу! Давайте все вместе сделаем из круга и прищепок солнышко!

ИГРА «СОБЕРИ СОЛНЫШКО» (дети собирают прищепки, прикрепляют к кругу).

**Воспитатель 2:** Молодцы, ребята! Какое солнышко у нас получилось! А теперь поиграем! По моему сигналу «солнышко светит» вы будете прыгать, веселиться, а по сигналу «дождик»- бегите все ко мне под наш зонтик!

ИГРА «СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»

Светит солнышко в окошко, смотрит в нашу комнатку,

Мы захлопаем в ладошки, радуемся солнышку!

Солнышко светит, выходите поиграть! (дети, совершают произвольные прыжки, ходят по полянке)

Дождик начался! Скорее все под зонтик! (дети прячутся под зонт к воспитателю). Игра проводится 2-3 раза.

**Воспитатель 1:** А теперь построимся в одну колонну друг за другом и пойдём на полянку. Осторожно, здесь болото! Нужно пройти его так, чтобы не замочить ноги.

ИГРА «ПО КОЧКАМ» (дети перешагивают с кочки на кочку)

ИГРА «ПО УЗЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ» (ходьба по массажной дорожке по одному, не наталкиваясь друг на друга)

ИГРА «ПОДЛЕЗЬ ПОД ВОРОТЦА» (проползти под дугой)

**Воспитатель 2:** Молодцы! Никто не замочил ног! Вы, наверное, устали. Давайте отдохнём на тихой полянке! Дети «садутся» на полянке вместе с воспитателем.

ИГРА «ДЕЛАЙ, КАК Я» (дети выполняют действия со словами)

**Воспитатель 1:** Молодцы, дети! Отдохнули, теперь пойдём дальше. Попробуем перейти через этот ручеек.

ИГРА «ПЕРЕПРЫГНИ ЧЕРЕЗ РУЧЕЁК» (дети выполняют прыжки на двух ногах через скакалку)

ИГРА «БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ МЯЧИ»

**Воспитатель 1:** Вот какие молодцы, ребята! Все задания выполнили! А хотите ещё поиграть? Смотрите, что это лежит? (Игрушечный самолёт). Давайте все вместе поиграем в игру «Самолёты»!

**ИГРА «САМОЛЁТЫ»**

**Воспитатель 2:** Все ребята молодцы! Справились с заданием, поиграли! Чтобы вы росли здоровыми и сильными, мы приготовили вам угощение!

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

Физкультурный досуг - одна из форм активного отдыха детей.

На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Интересны для детей дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. Например, дети должны добежать до стола, найти вторую часть картинки, выполнить упражнение, которое нарисовано на ней, и вернуться на свое место. Дети могут также отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием. Вечер может начинаться с загадок, ходьбы, общеразвивающих упражнений. Затем проводится 1—2 игры большой подвижности, после этого — 2—3 аттракциона. Завершается вечер спокойной игрой и ходьбой. Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается. Проводится воспитателем или инструктором по физической культуре в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержании досугов может быть введён сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам.

Используется музыкальное сопровождение. Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности.

Физкультурный досуг в дошкольном учреждении 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы. Рекомендуются проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг может проходить в первую половину дня (9-11 часов).

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста

детей. Не следует затягивать досуги, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказывается на здоровье детей.

Младших дошкольников еще затрудняют одновременные, совместные действия в большом коллективе, поэтому в этом возрасте досуг проводится только с детьми одной группы. В старшем дошкольном возрасте возможно объединение двух параллельных возрастных групп.

В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в который включаются и физкультурные досуги. Намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные. Взяв за основу программный материал по воспитанию и обучению детей дошкольного возраста, при планировании досугов руководитель физического воспитания должен исходить из условий своего дошкольного учреждения, возрастных и индивидуальных особенностей детей, их опыта, подготовленности.

В связи с тем, что физкультурные досуги базируются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках, то при планировании досуга ставятся уже задачи не обучения, а закрепления и совершенствования. И на первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные. В отличие от физкультурного занятия, не требуется сложная технологическая цепочка подготовительных и подводящих упражнений. Однако при этом надо стараться, чтобы движения, включенные в досуг, были направлены на гармоничное развитие разных физических качеств и происходило чередование работы разных групп мышц, регулировалась нагрузка.

Досуги отличаются от физкультурного занятия всевозможными сюрпризными моментами (введением персонажа, получение письма от кого-либо с заданием, вручением маленьких подарков, призов и т.д.)

#### Вторая младшая группа

Физкультурный досуг проводится во второй половине дня 2-3 раза в месяц в течение 20 минут. Содержанием его являются физические упражнения, которые имеют форму игр, забав и развлечений. Задача воспитателя или инструктора по физической культуре привлечь детей к активному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях. При подборе содержания досуга лучше использовать занимательный сюжет «Поездка в лес», «У нас в гостях», «Петрушка» и т.д. Основное время досуга должно быть заполнено движениями. Предусматривается в основном фронтальная работа с детьми, но при этом обеспечивается смена мышечной и эмоциональной нагрузки.

#### Средняя группа

Физкультурный досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Длительность его 20-30 минут. В летнее время досуги могут проводиться и в первой половине дня после завтрака. Важно приучать детей к

самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Физкультурный досуг является как бы итогом работы за прошедший месяц. С особо одаренными в двигательном отношении детьми разучивается спортивный танец и используется на досугах, праздниках и утренниках. Спортивный танец представляет собой комплексное использование упражнений ритмической гимнастики, которые чередуются с простейшими элементами акробатики. Длительность 2 - 2,5 минут.

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

Комплекс утренней гимнастики №1- (для детей младшей группы)

Тема «ОСЕНЬ» Приложение № 4

Части	Содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические сл. указания
1 ч. Вводная	Построение стайкой за воспитателем. Ходьба стайкой «гуляем по осенней тундре», ходьба на носках, руки вверх «тянемся к солнышку», ходьба на пятках, руки на поясе «на носочки сел жучок», лёгкий бег в прямом направлении за воспитателем «убегаем от дождика», ходьба. Свободное построение для ОРУ.	по 10 сек бег 30 сек	средн	Произвольное	Чередование с обычной ходьбой
2 ч. Основная	ОРУ 1. «Погреем ладошки на осеннем солнышке» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. Поднять руки вперёд, сказать «тепло», вернуться в и.п. 2. «Спрячем колени от	5 раз			

	<p>дождя»</p> <p>И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>Наклониться, положить ладони на колени, сказать «спрятали», вернуться в и.п.</p> <p>3. «Спрячемся от дождя»</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками, голову опустить. Встать, руки за спину.</p> <p>4. «Жучки прячутся на зиму в листочки»</p> <p>И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>Поднять руки и ноги, согнутые в суставах, и помахать ими. Вернуться в и.п.</p> <p>5. «Дождик скачет по дорожке»</p> <p>И.п.: стоя, руки опущены. Лёгкие подскоки на двух ногах.</p> <p>Упражнение на дыхание «Ветерок»</p> <p>И.п. стоя, руки вниз. Руки в стороны (вдох); руки плавно вниз, произнося на выдохе «у-у-у-у».</p>	5 раз			
		5 раз			
		5 раз			
		2-3 раза			
		по 20 сек 30 сек			
3 ч. закл.	<p>Ходьба, лёгкий бег за воспитателем, ходьба.</p> <p>Речёвка: Ничего мы не боялись И зарядкой занимались!</p>			произ	Чередовать с ходьбой на месте



Комплекс утренней гимнастики №2 - (для детей второй младшей группы)  
Тема «В ГОСТИ К МИШКЕ» Приложение № 5

Части	Содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические сл. указания
1 ч. Вводная	<p>В зале – игрушка медвежонок. Педагог и дети здороваются с мишкой, мишка рад, что дети пришли к нему и просит показать, как они умеют заниматься зарядкой.</p> <p>Построение стайкой за воспитателем, в руках у которого мишка.</p> <p>Ходьба стайкой «за мишкой», ходьба на носках, руки вверх «растём большими», ходьба на пятках, руки на поясе «вот как мы умеем», ходьба на наружной стороне стопы «как мишка», лёгкий бег в прямом направлении за воспитателем «бежим за мишкой», ходьба.</p> <p>Свободное построение для ОРУ.</p> <p>ОРУ</p> <p>1. «Играем пальчиками» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вперёд, пошевелить пальцами, вернуться в и.п. То же, руки в стороны.</p> <p>2. «Короткие и длинные ноги» И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.</p> <p>Присесть – короткие ноги, встать – длинные ноги.</p>	<p>по 10 сек бег 30 сек</p> <p>4 раза по 4-6 с</p> <p>5 раз</p>	ритмично	произ	Чередовать с обычной ходьбой

2 ч. основная	<p>3. «Наклонись и выпрямись» И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперёд, смотреть вперёд «на мишку», вернуться в и.п.</p> <p>4. «Жучки» И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, согнутые в суставах, и помахать ими. Вернуться в и.п.</p> <p>5. «Зайки» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. Лёгкие подскоки на двух ногах. Упражнение на дыхание «Ветерок» И.п. стоя, руки вниз. Руки в стороны (вдох); руки плавно вниз, произнося на выдохе «Фу-у-у-у».</p>	5 раз			Прыгать мягко, легко;
3 ч. закл.	<p>Ходьба, лёгкий бег за воспитателем, ходьба.</p> <p>Речёвка: Вместе с мишкой занимались, Очень-очень мы старались!</p>	4 раза по 4-6 с			и 8-10 шагов 30 сек  черед. с ходьбой

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

**Карточка № 1**

Наименование упражнений	Дозировка
<b>Комплекс № 1</b>	
1. Ходьба в колонне по одному. 2. Бег врассыпную.	20 секунд 20 секунд
<b>Упражнения без предметов</b>	
1. И. п.: основная стойка. 1-2 – Руки через стороны вверх, подняться на носки. 3-4 – И. п.	6-7 раз
2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 – Приседая, колени развести в стороны, руки вперед. 3-4 – И. п.	4-6 раз
3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – Руки в стороны. 2 – Наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног. 3 – Выпрямиться, руки в стороны. 4 – И. п.	5-6 раз
4. И. п.: лежа на локтях. 1-6 – Скрестные движения прямых ног. 7-8 – И. п.	5-6 раз
5. И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 – Поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину. 3-4 – И. п.	5-6 раз
6. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – Поворот туловища вправо, правую руку отвести ладонью вверх. 2 – И. п. 3-4 – То же в другую сторону.	3-4 раза
7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-8 – Прыжки на двух ногах на месте на счет.	10-12 прыжков
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
<b>Комплекс № 2</b>	
1. Ходьба на носках, на пятках с разным положением рук. 2. Бег в колонне по одному.	20 секунд 20 секунд
<b>Упражнения без предметов</b>	
1. И. п.: основная стойка. 1 – Шаг вправо, руки в стороны. 2 – Руки вверх. 3 – Руки в стороны. 4 – И. п. То же влево.	6-8 раз
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево). 3-4 – И. п.	5-6 раз
3. И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 – Руки в стороны. 2 – Наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка. 3 – Выпрямиться, руки в стороны. 4 – И. п.	5-6 раз
5. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 – Согнуть правую (левую) ногу в колене, левую (правую) руку положить на согнутое колено. 2 – И. п.	5-6 раз
6. И. п.: сидя, руки в упор сзади. 1-2 – Поднять прямые ноги вверх вперед (угол). 3-4 – И. п.	5-6 раз
7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – Прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – И. п.	10-12 прыжков
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

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

**Комплекс упражнений для младшей группы.**

«Прилетели воробьи»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- медленный бег;

- ходьба, построение свободное.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Воробышки машут крыльями» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1- руки в стороны;

2- и. п. (4-5раз)

2. «Спрятались воробышки» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками колени; (3-4раза)

2- и. п.

3. «Воробышки радуются» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «Дуем на крылышки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- медленный выдох на руки.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. «Спрятались воробышки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками голову;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

### **Комплекс упражнений для средней группы.**

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

2. Упражнения без предметов

И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

3. Ходьба в колонне по одному.

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

«Медвежонок косолапый» – младшая группа. (зарядка выполняется лежа в постели)

Приложение № 7

Текст	Действия ребенка	дозировка
Медвежонок косолапый Спал в берлоге рядом с мамой А когда весна наступила, Медведица сына будила: - Медвежонок, ты вставай И зарядку выполняй!	Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.	30-40 с
С боку на бок повернись, И на спинку ты ложись.	Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.	
Глазки сонные протри И головку подними.	Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху.	30 с
Влево, вправо посмотри, Лапки к солнышку тяни.	Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.	30 с
А теперь скорей садись И вперед ты наклонись.	Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.	45 с

Нужно лапки разминать, Чтобы бегать и скакать.	Разминаем подошвы и пальчики ног.	1 мин.
А теперь пора вставать, Из берлоги вылезать!	Встают, идут одеваться.	

«Солнечные зайчики» – младшая группа. Гимнастика после сна с элементами массажа выполняется сидя на кровати, ноги по-турецки.

Приложение № 8

Текст	Действия ребенка	дозировка
Встало солнышко с утра	Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.	20 с
Детям тоже встать пора!	Разводим руки в стороны.	20 с
Ручки к солнышку протянем, С лучиками поиграем.	Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.	20 с
Вдруг сквозь наши пальчики К нам прискачут зайчики.	Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.	20 с
Солнечные, не простые, Зато скачут как живые:	Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».	40 с
По лобик у к височкам, По носику, по щечкам По плечикам, по шейке, И даже по коленкам!	Легко постукиваем кончиками пальцев	30 с
Ладонками мы хлопали И зайчиков хватали,	Хлопаем в ладошки, Хватательные движения	15 с
Но к солнышку лучистому Зайчишки ускакали!	Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями.	20 с

**«Малыши - крепыши» - младшая группа.** Выполняется стоя около кроваток. Продолжительность выполнения комплекса 3-4 минуты.

Приложение № 9

Текст	Действия ребенка
Малыши – крепыши вышли по – порядку.	Шагаем на месте
Малыши – крепыши Делают зарядку.	Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях.
Руки вверх, руки вниз, Дружно наклонились.	Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.
Еще раз, еще раз, Ровно распрямились.	Повторить, выпрямиться.
Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Вот так, вот так Дружно мы шагаем!	Ходьба на месте.
Вот так, вот так Дружно подрастаем!	Встать на носки, руки вверх, потянуться.

**Комплекс гимнастики после дневного сна – средняя группа.**

Выполняется стоя около кроваток. Продолжительность выполнения комплекса 12 -14 минуты.

Приложение № 10

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.



<p>I. Разминка в постели (без подушек).</p> <p>1. «Разбудим глазки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p>	<p>6 мин. 10 сек.</p>	<p>Темп средний.</p>
<p>2. «Потягушки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок».</p> <p>Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.</p>	<p>4 раза.</p>	<p>Чередовать вдох и выдох.</p>
<p>3. «Посмотри на дружочка».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.</p>	<p>2раза каждую сторону.</p>	<p>в Дыхание произвольное.</p>
<p>4. «Сильные ножки».</p> <p>И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади.</p> <p>Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p>	<p>2-3 каждой ногой.</p>	<p>раза Спина прямая.</p>
<p>5. «Весёлая зарядка».</p> <p>И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.</p>	<p>4-5 раз.</p>	

### Комплекс гимнастики после сна «Часики» - средняя группа

#### Приложение № 11

Упражнения.	Дозировка.	Организационно методические указания.
<p>I.Разминка у кроватках группы: Дети встают у ковриках у кровати.</p> <p>1. «Заведи часы» И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в И.П. ()</p> <p>2. «Маятник качается». И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклоны вправо-влево (тик-так).</p> <p>3. «Часы сломались» И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать.</p>	<p>повторить 5 раз</p> <p>повторить 8 раз.</p> <p>повторить повторить 5 раз</p>	<p>Дыхание произвольное</p> <p>Темп средний</p> <p>Четкое выполнение инструкций</p>

## Комплекс гимнастики после сна «Гимнасты» - средняя группа

### Приложение № 12

Упражнения.	Дозировка.	Организа- ционно методические указания.
I. Разминка у кроватках группы: потянулись на носки, руки кверху. При этом глубокий вдох и медленный плавный выдох.	30 с	Чередование вдох и выдох
<p>II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в спальне на кровати).</p> <p>И. п. – лежа на спине (на кровати)</p> <p>1. Потягивание – левая рука и левая нога и наоборот.</p> <p>2. Поглаживание рук – начинаем с внутренней стороны руки.</p> <p>3. Поднять руки и ноги вверх – помахать, опустить, расслабиться.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине. Согнуть левую ногу в колене, обхватить руками и попытаться выпрямить ногу, при этом удерживать ее руками. Так же с правой ногой.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками, голову наклонить к коленям, покачаться, расслабиться.</p>	<p>повторить 3-4 раза</p> <p>повторить 3-4 раза</p> <p>повторить 3-4 раза</p> <p>повторить 2-3 раза</p> <p>повторить 3-4 раза</p>	<p>Дыхание произвольное</p> <p>Темп средний</p> <p>Четкое выполнение инструкций</p>

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

#### 11. Составление конспекта занятия по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста (средняя группа).

Тема: «Полезные и вредные продукты»

Цель: Сформировать знания детей о правильном питании.

Задачи: Учить различать полезные и вредные продукты;

Закрепить у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания;

Уточнить знания детей о правилах здорового питания; Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье

Дидактический и наглядный материал: телефон, посылка, продукты питания, ведро, плакат, корзины, карточка с правилами здорового питания,

«витаминовые тарелки» экран, ноутбук.

Словарная работа: вещества, витамины, полезные и вредные продукты, разнообразная еда.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, к нам в гости пришел мальчик Костя, давайте поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте!

Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь». Ребята Костя ждет от нас помощи в получении новых советов как быть здоровым. Поможем?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Ребята, мне на телефон пришло сообщение, оно от жителей страны Неболейка. Они пишут, что раньше они никогда не болели, бегали, играли, веселились, а сейчас у них болят животы! Надо помочь жителям. А для этого я их попросила прислать нам посылку, и положить в нее то, что они кушают. Давайте, посмотрим, что в этой посылке (в посылке чипсы, сухари, кола). Ребята, а я поняла, почему жители страны Неболейка заболели. А вы поняли? Ответы детей.

**Воспитатель:** Посмотрите, чем они питаются, что это? Разве можно кушать чипсы и пить газировку? Почему? Это вредные продукты, они вредят нашему здоровью. (Выбросить вредные продукты)

**Воспитатель:** Посмотрите, у меня есть плакат, что на нем изображено? (дети перечисляют) А одним словом – это (продукты)? Ребята, а вы знаете, что бывают продукты полезные для нашего здоровья, а бывают и вредные. А что содержится в продуктах, которые полезны для нас, почему они полезные? (содержатся витамины, питательные вещества).

Благодаря им у нас лучше видят глаза, здоровые зубки и кости, лучше работает сердце, мы становимся сильными и не боеем. Продукты, которые вредны для нашего организма – это жареное, соленое, острое, а также вредно есть много сладкого, может заболеть живот, зубки, как у наших жителей страны Неболейка.

**Воспитатель:** Посмотрите на плакат, давайте подумаем, чем же полезно молоко? (фрукты, мед, каша и т.д.).

Ответы детей.

**Воспитатель:** Ребята, вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду (ответы детей). И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают разные полезные продукты. Еда должна быть разнообразной.

Физминутка. А теперь мы немного поиграем.

**Воспитатель:** Я называю продукты питания, если это полезный продукт, то вы поднимаете руки вверх, если вредный, то хватаетесь за животики и приседаете.

(молоко, рыба, чипсы, каша, кола, яблоко, кириешки, суп.....)

**Воспитатель:** Ребята, теперь вы знаете какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровым и не болеть. Помните, что нам нужно помочь жителям страны Неболейка. Давайте наполним эту посылку теми продуктами, которые полезны для нашего организма, от которых у нас не заболят животы, и отправим жителям страны Неболейка.

Игра «Выбери полезные продукты»

**Воспитатель:** Теперь жители страны Неболейка не будут болеть! Обязательно отправлю эту посылку.

**Воспитатель:** Ребята, а чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила здорового питания. Я вам буду читать правила, если вы со мной согласны, то хлопаете в ладоши. Если нет – топаете ногами.

- перед едой надо всегда мыть руки с мылом
- есть нужно в любое время, даже ночью
- надо есть продукты, которые полезны для здоровья
- есть надо быстро
- пищу надо глотать не жуя
- полоскать рот после еды вредно
- нужно кушать разнообразную пищу
- есть надо в меру и не переедать

**Воспитатель:** Теперь мы с вами знаем еще и правила здорового питания. Давайте мы их тоже отправим жителям страны Неболейка, чтобы они тоже знали эти правила (письмо положить в посылку).

**Воспитатель:** Ребята, теперь вы знаете, какие продукты полезны для нашего здоровья. Смотрите жители страны Неболейка нам прислали еще один цветок с советом: «Правильное питание». Ну, я думаю и Костя тоже понял, что для здоровья важно правильное питание. А теперь давайте попрощаемся с Костей, до следующей встречи.

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

**Я проведу занятие на тему: «Солнце, воздух и вода — закаляют нас всегда».**

Цель: Сформировать у детей положительное отношение к закаливанию, понимание важности закаливания для здоровья.

Задачи:

1. Закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о влиянии на организм свежего воздуха, солнца, воды.
2. Развивать познавательный интерес, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, давайте вспомним что такое здоровье? (ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно, здоровье – это когда у тебя ничего не болит, когда ты веселый, когда ты можешь ходить в детский сад, играть на свежем воздухе со своими друзьями.

(входит Буратино грустный)

**Воспитатель:** Ребята, к нам в гости пришел Буратино, давайте с ним поздороваемся! (дети здороваются) Но что-то он очень грустный. Что случилось Буратино?

**Буратино:** Кажется, я где-то потерял свое здоровье, и не знаю, как его найти. Вы мне поможете?(ответы детей)

**Воспитатель:** Конечно Буратино, мы будем рады тебе помочь! (обращаясь к детям) Ребята давайте подумаем, как же не потерять здоровье? И вспомним, что нужно делать чтобы его не потерять? (ответы детей).

Правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом и физкультурой, соблюдать правила личной гигиены.

**Воспитатель:** У нашего здоровья есть еще добрые друзья! Я сейчас загадаю вам загадку, и вы поймете кто друг здоровья.

Что ярко светит, согревает

Здоровье людям добавляет?

Ответ найти тебе не трудно

Меня ты видишь днем и утром

И лишь откроешь ты оконце

Как на тебя глядит уж... (дети хором – солнце)

**Воспитатель:** Солнце очень полезно для нашего здоровья: оно тоже закаляет организм, уничтожает вредных микробов, помогает организму бороться с

болезнями, создает «солнечный витамин» - витамин Д, необходимый для нормального роста и развития.

Игра: «Собери солнышко»

А теперь пора узнать, кто еще друг здоровья.

Мною можно умываться

Я умею проливать

В кранах я живу всегда - Ну, конечно, я... (дети хором – вода)

**Воспитатель:** Молодцы! Вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу от грязи и микробов.

Физкультминутка.

Кто умеет чисто мыться? Кто водицы не боится?

- Это мы! Это мы! Чтобы чистенькими быть, Надо ручки нам помыть (потирают ручки)
- И вот так, и вот так!

Кто не хочет быть грязнушкой, Хорошенько моет ушки,

И вот так, и вот так

(круговые движения по ушкам) Умываться мы умеем.

Мы мочалкой мылим шею

- И вот так, и вот так! (Потирают шею левой рукой справа и наоборот.)  
Чтобы чисто вымыть ножки,

Мы помylim их немножко

- И вот так, и вот так! (Наклоняются, растирают ножки.) Мы помылись, как большие,

Вот мы чистые какие!

- Посмотри, посмотри! (Дети подпрыгивают и кружатся на месте.)

**Воспитатель:** Слушайте следующую загадку:

Позабудь ты про компьютер Марш на улицу гулять

Ведь полезней для здоровья Свежим воздухом... (дети хором – дышать)

**Воспитатель:** Свежий воздух является источником кислорода, так необходимого нам для жизни. Прогулка на свежем воздухе повышает аппетит и улучшает настроение, закаливает. Очень важно дышать правильно. Давайте покажем Буратино упражнения для правильного дыхания.

Вырастем большими

Исходное положение – стоя, ноги вместе.

Выполнение. Руки поднимаем вверх, хорошо потянувшись, на вдохе следует подняться на носках. Опустить руки вниз и на выдохе опуститься на всю ступню, произнося «у-у-у-х». Повторить 5-6 раз.

Часы

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя «тик-так». Выполняем 10-12 раз.

Дерево на ветру

Исходное положение – сидя на коленях

Выполнение. Во время вдоха руки поднимаем вверх, во время выдоха руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

**Буратино:** Оказывается так интересно правильно дышать! Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

**Воспитатель:** Молодец Буратино! Теперь ты знаешь, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята?

**Буратино:** Да, конечно, спасибо, ребята! А теперь я побегу, расскажу хорошую новость всем своим друзьям. А от меня в подарок ребятам вот этот цветок, я его нашел по пути в детский сад. До свидания!

**Воспитатель:** Ребята, а ведь Буратино подарил нам последний цветок с советом: «Закаливание» и теперь наше дерево здоровья зацвело. Теперь мы научились соблюдать все правила здоровья, перестанем болеть и будем играть со своими друзьями в детском саду.

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

План работы с родителями по формированию у детей здорового образа жизни на сентябрь. Приложение № 13

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	Совместная подготовка к учебному году	Папка-передвижка «Режим дня», «Советы психолога, логопеда»,	Беседы по адаптации, индивидуальные советы и рекомендации родителя	Нацелить родителей к активной совместной и педагогически правильной работе	Наглядность, список необходимых обновлений. Советы специалистов	Воспитатели группы: Миханева С К Родители

		«Адаптация или как подготовить ребенка к детскому саду», «Задачи на год», «Что должно быть в шкафчике»	м, необходимости витаминов, о пользе кислородного коктейля. Игры в группе: Ребенок+ Родитель +Воспитатель. Обновление группового инвентаря, участка.	по проведению хорошей адаптации детей к новой группе, воспитателям	папке-передвижке, фотографии режимных моментов, игрушки и т.д	
2 неделя	Родительское собрание «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Фотовыставка «Профилактика плоскостопия игры для малышей». Информационный плакат для дальнейших рекомендаций	Советы и консультации по сохранению физического и психического здоровья детей, совместное создание психологического	Ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями в работе ДОУ, формами и методами работы.	Презентация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», мат-л для проведения Ортопедической гимнастики	Воспитатели группы: Миханева С К Родители





**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.**

Приложение № 14

Режимный момент	Умывание
Цель	Прививать детям нормы гигиены
Задачи	1.Пронаблюдать за тем, правильно ли дети умываются 2. Индивидуальная помощь отдельным детям
Возраст воспитанников	3-4 года
Время проведения	8.20
Количество участников	10 детей
Место проведения	Умывальная комната
Содержание, описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	Наблюдение, сопровождение, оказание помощи, объяснение
Режимный момент	Прием пищи
Цель	Научить детей правильно сидеть за столом, использовать столовые приборы по назначению, правильно держать ложку
Задачи	1.Пронаблюдать за тем, правильно ли дети держат ложку; используют ли столовые предметы по назначению; правильно ли сидят за столом 2. Индивидуальная помощь отдельным детям 3. Объяснить понятие и назначение предметов: «ложка», «тарелка»
Возраст воспитанников	3-4 года
Время проведения	11.50
Количество участников	10 детей
Место проведения	Групповая комната

Содержание, описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	Наблюдение, сопровождение, оказание помощи, объяснение
---	--

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

Приложение № 15

Режимный момент	Одевание на прогулку
Цель	Научить детей надевать вещи по назначению
Задачи	1. Пронаблюдать за тем, правильно ли дети одеваются 2. Индивидуальная помощь каждому ребенку
Возраст воспитанников	3-4 года
Время проведения	16.15
Количество участников	19 детей
Место проведения	Раздевалка
Содержание, описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	Наблюдение, сопровождение, оказание помощи, объяснение
Режимный момент	Прием пищи
Цель	Научить детей правильно сидеть за столом, использовать столовые приборы по назначению, правильно держать ложку
Задачи	1. Пронаблюдать за тем, правильно ли дети держат ложку; используют ли столовые предметы по назначению; правильно ли сидят за столом 2. Индивидуальная помощь отдельным детям 3. Объяснить понятие и назначение предметов: «ложка», «тарелка»

Возраст воспитанников	3-4 года
Время проведения	15.15
Количество участников	19 детей
Место проведения	Групповая комната
Содержание, описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	Наблюдение, сопровождение, оказание помощи, объяснение

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

### Приложение № 16

Режимный момент	Оборудование, пособия
Прогулка	песочница; скамейки; горка; качели; велосипеды; санки; игрушки для двигательной активности: мячи, тележки, игрушки для толкания; игрушки для игр в песочнице (ведерки, формочки, лопатки, совочки); оборудование и игрушки для игр с водой в летнее время года (надувной бассейн, тазики для воды, плавающие игрушки, сачки)
Музыкальное развитие	игрушечные музыкальные инструменты: бубны, барабаны, трещотки, треугольники, маракасы, ложки, колокольчики, дудочки, металлофоны, пианино; игрушки с фиксированной мелодией (музыкальные шкатулки, шарманки, электромузыкальные игрушки с наборами мелодий, звуковые книжки, открытки); аудиосредства (проигрыватель с

	набором пластинок, магнитофон, музыкальный центр; наборы дискет с записями музыкальных произведений).
Изобразительная деятельность	наборы цветных карандашей, фломастеров, разноцветных мелков; краски (гуашь, акварель, пищевые красители); кисти для рисования, для клея; палитра, емкости для воды, красок, клея; бумага разных форматов, цветов и фактуры, картон для рисования и аппликаций; глина, пластилин (не липнущий к рукам); доски для рисования мелками, подставки для работы с пластилином, глиной, тестом; мольберты.
Художественно-эстетическое развитие	книги с красочными иллюстрациями, репродукции; альбомы с цветными фотографиями произведений декоративно-прикладного искусства; альбомы с рисунками или фотографиями музыкальных инструментов;
Развития речи	книжки с картинками (сборники потешек, стишков, прибауток, песен, сказок, рассказов); предметные и сюжетные картинки, наборы картинок для группировки (одежда, посуда, мебель, животные, транспорт, профессии, игрушки и др.); материалы с изображением различных знаков (магнитная азбука, кубики, объемные фигуры с буквами, цифрами, карты и др.); разрезные картинки, наборы парных картинок; серии картинок для установления

	<p>последовательности действий и событий (сказочные, бытовые ситуации); лото, домино; аудиокассеты с записями детских песен, сказок; диафильмы.</p>
<p>Сюжетные игры</p>	<p>игрушки-персонажи: куклы разных размеров в одежде, которую можно снимать и надевать, куклы-голыши, антропоморфные животные из разных материалов; стационарная и настольная кукольная мебель (столики, стульчики, скамеечки, шкаф, кроватки и пр.); стационарные и настольные наборы "кухня" (плита, стол, холодильник, буфет, дощечки для нарезания продуктов и пр.); строительные наборы для изготовления мебели домов, дорожек и пр.; машины разных размеров, цветов и назначения ("скорая помощь", пожарная машина, грузовики, легковые автомобили, гоночные машинки, подъемный кран, самолеты, кораблики, поезд, трамвай, троллейбус и пр.); детские телефоны; предметы-заместители в коробках (кубики, палочки, шишки, желуди, шарики, детали пирамидок и конструкторов, фигурные катушки и пр.); крупные модули для строительства машин, поездов, домов и пр.; большие и маленькие коробки с прорезями в виде окон, из которых также можно устраивать поезда, туннели, дома и пр.</p>

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

Приложение № 17

Режимный момент	Умывание
Цель	Прививать детям нормы гигиены
Задачи	Пронаблюдать за тем, правильно ли дети умываются
Возраст воспитанников	5-6 лет
Время проведения	8.20
Количество участников	15 детей
Место проведения	Умывальная комната
Содержание, описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	Наблюдение, сопровождение, объяснение
Режимный момент	Прием пищи
Цель	Научить детей правильно сидеть за столом, использовать столовые приборы по назначению, правильно держать ложку
Задачи	Пронаблюдать за тем, правильно ли дети держат ложку; используют ли столовые предметы по назначению; правильно ли сидят за столом.
Возраст воспитанников	5-6 лет
Время проведения	11.50
Количество участников	20 детей
Место проведения	Групповая комната
Содержание, описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	Наблюдение, сопровождение, объяснение

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

Приложение № 18

Режимный момент	Одевание на прогулку
Цель	Проконтролировать чтоб дети надевать вещи по назначению
Задачи	Пронаблюдать за тем, правильно ли дети одеваются
Возраст воспитанников	5-6 лет
Время проведения	16.15
Количество участников	10 детей
Место проведения	Раздевалка
Содержание, описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья детей	Наблюдение, сопровождение, объяснение
Режимный момент	Прием пищи
Цель	Научить детей правильно сидеть за столом, использовать столовые приборы по назначению, правильно держать ложку
Задачи	Пронаблюдать за тем, правильно ли дети держат ложку; используют ли столовые предметы по назначению; правильно ли сидят за столом
Возраст воспитанников	5-6 лет
Время проведения	15.15
Количество участников	10 детей
Место проведения	Групповая комната
Содержание, описание приемов, используемых педагогом для воспитания культурно-гигиенических навыков	Наблюдение, сопровождение, объяснение



и укрепления здоровья  
детей

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

Приложение № 19

Режимный момент	Оборудование, пособия
Сюжетно - ролевых игр	1. Стол и зеркало для «Парикмахерской». 2. Игровой модуль «Кухня» (соразмерная ребёнку) с плитой, посудой, аксессуарами. 3. Игровой модуль «Магазин», резиновые и пластмассовые овощи и фрукты, планшеты с яйцом, баночки, коробочки, весы и т.д. 3. Куклы: Пупсы разных размеров. Куклы мальчики, девочки, Куклы в национальных костюмах. Набор кукол «Семья» Кукла негроидной расы. Куклы Барби. Дом для Барби Кукольная мебель Наборы одежды для кукол. Наборы постельного белья 4. Коляски для кукол.. 5. Атрибуты для ряженья: косынки, фартуки, сарафаны, юбки, сумки, шарфы, шляпы, колпаки. 6. Муляжи фруктов, овощей, подносы, фигурки диких, домашних животных, динозавров, домашних птиц. 7. Тематические альбомы. 8. Выносной материал: машинки, кукла, санки, печатки, формочки, ведёрки, султанчики, линейка для измерения толщины снега, деревянные карандаши. 9. Кроватка. 10. Переносной стеллаж для атрибутов ряженья. 11. Столик. 12. Атрибуты для игры «Больница»,

	<p>ширма «Больница» 13. Гладильная доска, утюг. 14. Пылесос. 15. стиральная машина. 16. швейная машина «Ателье», набор тканей, ниток. 17. Набор кукольной посуды. 18. Диван для кукол. 19. Ванна для кукол 20.Ширма «Аптека» 21. Атрибуты к игре «Почта» 22. Набор инструментов д/и «маленькая хозяйюшка» атрибуты к игре «Пожарные»</p>
Физкультурный	<p>1. Массажные дорожки; 2. Спортивный инвентарь (комплект разноцветных кеглей, мячи разных размеров, кольцоброс, бильбоке, скакалки и др.); 3. Нетрадиционное спортивное оборудование (ленты разноцветные, флажки, султанчики, следы и ладошки из линолеума, коврики массажные, мелкие игрушки для массажа ног), эспандер из киндеров. 4. Картотеки подвижных игр и считалок, физкультминуток и п/г по лексическим темам; 5. игры «Палочки – моталочки»; Д/и «Виды спорта». 6.Дарц. 7. Маски для п/и. 8.кольцо с мячом для игры баскетбол» 9. флажки 10. султанчики. 11.Физкультурный уголок. 12.Кольцебросы. 13. губки. 14. Пробки от бутылок. 15. крышки от банок. 16. Ходульки. 17. Альбом «Посмотри и выполни», «спорт».</p>
Театральный	<p>1.Складная настольная ширма. Настольная ширма. Ширма для теневого театра. 2.Виды театра: перчаточный, пальчиковый, теневой, театр на ложках, театр - клубочки,</p>

	<p>театр на футлярах от киндер сюрпризов, вязаный, театр на конусе, театр из дисков, деревянный театр, театр на магнитах и т.д. 3. Декорации для театра. 4. Карточка игры пантомимы, речевые игры. 5. Иллюстрации по сказкам. 6.Альбом «Мы артисты» 7.Альбом «Детские театры г.Перми»</p>
Музыкальный	<p>1.Детские музыкальные инструменты (бубен, колокольчики, дудки, металлофон, маракасы). 2.Звучащие игрушки-заместители (коробочки, пластиковые бутылки с разными наполнителями, «Шум дождя»). 3. Цветочки, платочки, листочки, снежинки, 4.Демонстрационный материал «Музыкальные инструменты». 5. Плоскостные музыкальные инструменты: балалайки. 6. Гитара. 7. нетрадиционные муз. Инструменты: шумовые варежки, барабан, трещетка, коробочки - шумелки. 8. баян 9. магнитофон. 10. диски с детскими песнями, с классической музыкой, сказками. 11. ложки. 12. колокольчик 13. д/и «ступеньки». 14. Д/и музыкальное лото «Сочини песенку» д/и «Три танца» д/ и «Музыкальная страничка»</p>
Художественного творчества	<p>1. Краски акварельные и гуашь. 2. Цветные карандаши 3. Мелки для рисования (пастель) 4. Пластилин. 5. Кисти разных размеров. 6. Клеёночки для лепки, аппликации, поролон, пробки, ватные палочки. 7. Раскраски. 8. Цветная и белая бумага,</p>

	<p>цветной и белый картон, листы бумаги А-3. 9. Трафареты по темам недели 10. Выносной материал: печатки, лопатки, формочки разных размеров . 11. Ножницы. 12. Баночки для воды. 13. Тарелочки для раздаточного материала. 14. Палитра. 15. Салфетки матерчатые и бумажные. 16. Фломастеры 17. Угольки 18. Восковые мелки 19. Тушь цветная. 20. Головки мака 21. Полочка любования</p>
<p>Экспериментирования</p>	<p>1.Контейнеры с крышками для природного материала и сыпучих продуктов. 2.цветные стеклышки 3.Различный материал (песок, ракушки, камни, пробки, резиновые игрушки, шишки и другой природный материал). 4.Игрушки для игр с водой и песком, для просеивания и переливания (сито, мерный стакан, контейнеры из-под киндер-сюрпризов, воронки, пластиковые стаканчики, кусочки поролона, пенопласт. Колбочки, пробирки, лупа, теннисные шарики, микроскоп, коктейльные трубочки, разные емкости для опытов с водой, цветной песок, земля, глина ...) 5. Проволока и другой бросовый материал. 6. Выносной материал: вёдра, совки, стаканчики пластмассовые, палочки, тазик, губки, крышки, воронки. 7. Пинцеты. 8. Деревянные палочки. 9. Телескоп 10.Стол для игры с водой и песком</p>

## **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.**

**Конспект проведения прогулки в младшей группе**

### **Прогулка «Веселый ручеек»**

Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.

Внести игрушки-самоделки: лодочки из природного материала, совочки, грабли, песочные наборы для игры в песочнице. «Испечем мы пирожки».

Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

«Огуречик, огуречик,  
Не ходи на тот кончик  
Там мышка живет,  
Тебе хвостик отгрызет».

Цель: бег в рассыпную.

Познавательная-исследовательская деятельность:

Слушаем как поет ручеек.

Перепрыгивание через ручеек. Широкий или узкий ручеек?

Наблюдение за ручейком: откуда и куда он бежит.

Расширение словаря (журчит, звенит, поет, бежит, быстрый, медленный).

Экспериментирование «Тонет - не тонет».

«Плывут наши лодочки».

Наблюдаем за птицами.

Вспомнить, что дети знают о птицах; исследовательские действия показ и имитация движений птиц. Насыпать корм в кормушки, висящие на деревьях.

Учить детей бережному отношению к птичкам, заботе о братьях наших меньших, умению наблюдать.

Подвижная игра «Цветные автомобили» - бег, различие цвета.

Организованная физкультурная разминка

«Кто скорее добежит до дерева». «Принеси предмет» - сбор игрушек на участке.

### **Прогулка «Снежный день»**

Самостоятельная двигательная - игровая деятельность

Внести деревянные лопатки, саночки, кукол в зимней одежде. «Прокати куколку на санках с горки».

Подвижные игры: «Поймай снежинку», «Слепи снежок»

Цель: развитие ловкости, прыгучести, умения играть со снегом и со сверстниками.

Познавательная-исследовательская деятельность «Слушание снега»

Наблюдение за снегопадом, показать как кружатся снежинки в воздухе; слушание тишины в городе, умение слушать звуки: машин, трамвая, лай собак и т.п.

Исследуем свойства снега: белого цвета, холодный, из снега можно лепить «пирожки» только для куклы. Правило: не брать в рот снег.

Подвижная игра «Снежный салют»

Дети набирают снег на лопатку и подбрасывают вверх, остальные кричат «Ура!» Цель: развивать координацию движений, умение находить радость и радоваться вместе.

Организованная физкультурная разминка «Передай снеговичка».

### **Прогулка «Осенняя прогулка»**

Наблюдение за движением транспорта; наблюдаем за движением транспорта и людей. Почему стоит автобус?

Учить сопоставлять факты и выводы из рассуждений.

Подвижная игра на площадке «Воробушки и автомобиль».

Самостоятельная двигательная-игровая деятельность.

Выносной материал для игры машинки, совочки, формочки для песка, рули.

Игры в песочнице: насыпаем песок в разные баночки, стаканчики.

Помочь детям развернуть творческую игру «Шофер»

Вместе с детьми строим дорогу из песка и рисуем на ней пешеходные дорожки палочкой.

Познавательная-исследовательская деятельность

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»- формирование обследовательских

Действий: обведи пальчиком желудь - скажи какой формы, погладь ладошкой шишки- скажи какие на ощупь т.д..(природный материал шишки, желуди, каштаны.) Подвижная игра «Поймай мяч» Учим ловить и бросать мяч двумя руками.

Организованная физкультурная разминка «Паровозик» собирает детей и увозит в детский сад.

**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.**

## **Конспект проведения прогулки в младшей группе.**

### **Прогулка «Осенние листочки»**

Самостоятельная двигательльно-игровая деятельность

Игры с выносными игрушками (сумочки и корзинки для сбора листьев и плодов)

Сбор листьев и плодов. «Привезем на машине каштаны, желуди мишке и зайке» Подвижная игра

«Мы листочки» (имитация движений)

Мы осенние листочки,

Мы осенние листочки,

Мы осенние листочки, (Дети стоят кружком с кленовыми листочками в руках)

Мы на веточках сидели,

Ветер дунул - полетели (Дети разбегаются)

Перестал дуть ветерок - Мы присели все в кружок.

(Дети приседают на корточки подняв листики над головой)

Ветер снова вдруг подул и листочки быстро сдул.

(Дети снова разбегаются помахивая листочками)

Все листочки полетели и на землю тихо сели

(Дети подбрасывают листочки вверх и следят куда они летят)

Познавательльно-исследовательская деятельность

Разноцветный парк,

Разноцветный сад.

Листопад начался!

Начался листопад!

Под ногами у ребят Листья весело шуршат!

Обследовательские действия. Послушать «Как шуршат листья под ногами»

Рассказ воспитателя: Сбрасывая листву деревья готовятся к зимним холодам.

Листочки укроют землю сплошным ковром (теплым и мягким) и защитят корни деревьев от мороза. Опавшие листья на земле - это не мусор, они очень нужны деревьям.

Дидактическая игра «Принеси листик» (Дубовый, березовый, кленовый).

Подвижная игра «Догони листик». У воспитателя в руке листик на нитке.

Воспитатель убегает с листочком, дети догоняют.

Организованная физкультурная разминка Перешагивание через листики.

«Выше ногу подними на листок не наступи».

### **Прогулка «Травушка – муравушка».**

Самостоятельная двигательльно-игровая деятельность.

Предложить детям маленькие лейки, ведерки для полива растений на клумбе и травки. Формочки и совочки, машинки для игры в песочнице, куклы в летних платьях. Организовать купание кукол. Правило: старайся аккуратно купать куколку, не намочи рукава и свою одежду.

Подвижная игра «По дорожке в норку» Бег врассыпную от кошки.

Познавательная-исследовательская деятельность

Посмотрите, травка наклоняется к земле - она здорова с вами!

Поздоровайтесь и вы. Обследовательские действия: погладить бережно травку рукой, аккуратно подуть. Рассказать о травке. О чем шепчется травушка-муравушка?

Притоптали меня травушку,

Притоптали меня зеленую,

Да все детушки, да все малые,

В зеленом саду гуляючи,

Бегая, играючи...

Дети, правда, жалко травку? Когда трава зеленее, вокруг красивее и воздух чище, и пыли нет. А как часто бывает, что вдоль дорожек трава затоптана. Но мы с вами умеем ходить по дорожкам, не наступая на травку.

Обследовательские действия: погладь травку рукой. Длинная или короткая травка?

Учить бережно относиться к растительному покрову, беречь красоту, которую создают взрослые и дети. Познакомить с правилом - ходить и бегать по газону нельзя.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке»

Организованная физкультурная разминка.

Показ движений «Как зайка в гости собирается» (моет лапки, чистит шерстку, моет ушки)

**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.**

**Конспект проведения прогулки в старшей группе**

**«Озорные зверята»**

Самостоятельная двигательная-игровая активность детей.

Лазание на гимнастической лестнице (не допускать спрыгивание с верхнего уровня).



Игры с выносными игрушками: самодельные совки и формочки, шишки, желуди, мелкие ветки (напомнить о свойстве сухого песка легко летать по ветру).

Рисуем следами лабиринт для малышей (с прямыми углами и округлую «улиточку»). Организация сюжетно-ролевых игр по желанию детей. Внесение атрибутов.

Подвижные игры «Танец животных и растений».

Участникам предлагается выбрать себе любое животное или растение, затем на 5-10 минут стать им, переняв его форму, движения, повадки, звуки и т.п. О своем выборе участники не объявляют. Надо прыгать, ползать, «летать», «расти», при этом взаимодействуя с другими.

Участников следует ориентировать на выражение не только внешних черт, но и «внутреннего мира» выбранного образа. При выполнении задания можно шуметь, активно выражая чувства, будь то страх, гнев или любовь. В заключении детям - зрителям предлагается угадать то, что пытались изобразить участники игры. А участника попросить объяснить, почему он выбрал то или иное растение или животное (произрастающее или обитающее на территории родного края).

«Реченька».

В игре участвуют две группы детей. Обозначив на земле (на песке - где мягко) неширокую (40-60 см) речку, подходят к ней по одному и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе, а кто нет должен перейти в соседнюю.

В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла.

При проведении игры в группе желательно музыкальное сопровождение.

Познавательная-исследовательская деятельность:

Рассмотреть с детьми деревья на участке; припомнить их названия; описать 2-3 детям поручить снять отпечаток коры на бумаге (для оформления паспорта).

желающим предложить зарисовать (обвести) контур листьев с последующим самостоятельным закрашиванием.

Игра «С какой ветки детки?»

На подносе разложить плоды дуба, клена, березы, сосны, ясеня. Попросить назвать, а затем определить их же на ощупь с завязанными глазами.

Развивать сенсорные навыки детей.

1. Индивидуальная работа.

Составить описательный рассказ о клене.

Решить загадку - шараду:

По моей листвою пышной Можно скрыться в летний зной.

Если «К» сочтете лишней Смысл получится другой.

Стану белым и пушистым,

Волокнистым, шелковистым.

Полотенце, простыня

Могут выйти из меня. (Клен, лен).

Заучить разноговорку:

Сжав в кулачишко Каждый пальчишко,

Бросил мячишко Крошка-мальчишка.

Подвижная игра «Ловишка с мячом».

Пойманным считается тот, в кого попал мячом «ловщика» или «Путаница».

Дети стоят в хороводе. Водящий отходит в сторону и отворачивается.

Хоровод, путем перешагивания сцепленных рук или подлезания,

запутывается. Водящий должен вернуть детей в хоровод, вежливо прося их

выполнить возвратные движения, но не отпуская рук до конца игры.

Нарушивший правила выбывает из игры.

Игра-упражнение для гиперактивных детей.

«Проведи мяч» На площадке расставлены разные предметы (кегли, кубики

и т.п.) Ребенок ведет мяч ударами об землю, обходя или обегая предметы

«змейкой».

Игра-упражнение для малоподвижных детей. «Быстро переложи мяч». Дети

стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной из них мяч. По

сигналу быстро переключают мяч из одной руки в другую впереди и сзади

себя

Организованная физкультурная разминка «Школа малого мяча».

Самостоятельные разнообразные действия с мячом.

### **Прогулка «Веселые ребята»**

Самостоятельная двигательно-игровая активность:

Постройка крепости для деревянных солдатиков

Игра «Меткий глаз» (вывешивается мишень на забор или на лестницу для

лазанья, и две команды соревнуются, метая снежки в цель, у кого больше

попаданий)

Подвижные игры:

«Пятнашки»

Дети находятся в разных местах площадки. Выбранный детьми пятнашка,

получив цветную повязку, становится на середине площадки. После сигнала

воспитателя «Лови!» все дети разбегаются, а водящий старается догнать

кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Игра заканчивается, когда

пятнашка поймает 3-4 играющих.

### «Снежные круги»

Дети делятся на две равные группы по 4-5 чел. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги. На расстоянии 3 м. от мишеней проводится черта. Каждая группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступать не разрешается. У каждого играющего по 6-8 снежков. По сигналу воспитателя «Начали!» каждая группа бросает снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Выигрывает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками.

Познавательная-исследовательская деятельность изучение свойства снега:

Небольшое количество снега положить на руку (голую) и такое же количество снега положить на руку в перчатке.

Вопрос: Почему на голый руке снег начинает таять, а на перчатке нет?

лепка снежной бабы

Игра-упражнение для гиперактивных детей

«Не теряй пару» дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

Игра - упражнение для малоподвижных детей «Догнать соперника»

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на разных сторонах площадки. По сигналу воспитателя дети выполняют задание в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии площадки, учащенная ходьба, медленный бег 2-3 мин, ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения задания каждая колонна старается догнать друг друга, та, которой это удастся, побеждает.

Организованная физкультурная разминка

Катание на санях. Дети соревнуются, чьи сани быстрее.

### Прогулка «Дружные ребята»

Самостоятельная двигательная-игровая деятельность:

Подтягивание на перекладине

Игры с выносным материалом (лопатка, машинка...)

Подвижные игры:

У кого мяч?

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч, и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки», и тот, к кому он

обращается должен выставить вперед обе руки, показывая, что мяча нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, встает в середину водить.

Кому что нужно для работы?

Раздаются картинки, изображающие орудия труда. Воспитатель показывает картинки и спрашивает «Что это? Кому нужно для работы?» Дети отвечают: «лейка - садовнику, кисть и краски - маляру и т.д.» Тот, кто первый правильно отвечает - получает картинку.

Подвижная игра для гиперактивных «Круговорот»

Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается и, и дети ее образующие, бегут в начале колонны. Один ребенок обегает колонну справа, второй - слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь образуют пару, и игра продолжается.

Познавательная-исследовательская деятельность

Изучение свойства льда (картотека)

Дышим воздухом (картотека)

Подвижная игра

«Кегли»

Кегли становятся в ряд на расстоянии 3-5 см. одна от другой. На расстоянии 1,5 - 3 м. от них проводится линия - «кон». Играющие дети по очереди выходят на черту кона и броском катят шар. Сбитые кегли забираются. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей

Игра-упражнение для гиперактивных детей.

«Проведи мяч» На площадке расставлены разные предметы (кегли, кубики и т.п.) Ребенок ведет мяч ударами об землю. Обходя или обегая предметы «змейкой».

Игра - упражнение для малоподвижных детей. «Быстро переложил мяч». Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной из них мяч. По сигналу быстро переключают мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

Организованная физкультурная разминка.

Прыжки через препятствия (построить через 50 см снеговые кучи).

**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.**

Самостоятельная двигательно-игровая деятельность - прыжки, ритмичность движений развитие мышц рук, координация движений, ходьба по стрелкам (указателям)

Игры с выносным материалом - спортивные игры, помочь подобрать необходимые атрибуты, использовать бросовой материал, п/п «Жмурки»

Подвижные игры.

Эстафета по кругу

На площадке чертится круг, играющие делятся на 4 команды, становятся спиной в круг. У 1 в руках эстафета (список, палочка, флажок). По сигналу воспитателя дети (первые) бегут по кругу в одну сторону и, добежав до своей команды, передают эстафету следующему игроку, стоящему первым, а сам становится последним. То же самое проделывают все играющие. Выигравшей считается команда, которая первая закончит бег.

Брось-поймай

На 2-х стойках для прыжков укрепляется веревка на высоте ребенка с поднятой вверх рукой. Дети бросают мяч через веревку, а затем быстро пробегают под веревкой и ловят мяч.

Познавательная-исследовательская деятельность - наблюдение за облаками, виды облаков: кучевые, перистые, слоистые. Учить детей их определять. Детское экспериментирование: сила ветра, направление.

Игры-эксперименты «Поймай ветер», «Куда ветер дует», «Ветер теплый и холодный», «Сами сделаем ветер».

Подвижная игра «Жмурки» Считалкой дети выбирают «жмурку», завязывают глаза и на счет: «1, 2, 3 - жмурка нас лови» разбегаются, но не дальше очерченного круга. Кого жмурка поймал, он должен определить на ощупь или по голосу, тот становится жмуркой.

Игра-упражнение для гиперактивных детей «От понедельника до воскресенья» Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый ребенок по очереди называет день недели и перепрыгивает через длинную скакалку. Игра повторяется 2-3 раза.

Игра-упражнение для малоподвижных детей «Удочка»

Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель и вращает веревку по земле вокруг себя. Дети перепрыгивают через нее, стараясь не коснуться. Тот ребенок, которого коснулась веревка, выбывает из игры.

Организованная физкультурная разминка

«Ниточка - иголочка»: дети становятся «цепочкой», держась за пояс ребенка, стоящего впереди, 1 ребенок «иголочка» ходит по площадке в разных направлениях, дети «ниточка» идут за ним. Цель: не «разорвать ниточку».

## **Прогулка «Оттепель»**

Самостоятельная двигательно-игровая активность возим снег на машинах, чистим дорожки от снега.

Внести атрибуты к сюжетно-ролевым играм «Моряки»

Подвижная игра «Золотые ворота». Выбирают двух игроков, они делают ворота, взявшись за руки. Остальные дети вереницей идут через ворота. Изображающие ворота в это время говорят слова: Золотые ворота пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз-Не пропустим вас!

Ворота закрываются при последних словах и ловят того, кто не успел пройти.

Познавательно-исследовательская деятельность: Наблюдение за таянием снега, капелью, поиски сосулек. Закрепить правила безопасности проведения опыта.

Игра-эксперимент на словообразование с помощью приставок

Д/и «Что ты сделал?» Цель: образование однокоренных глаголов с помощью приставок.

Воспитатель: Я положила Ребенок: Я переложил, подложил, заложил вложил.

Воспитатель: Я варила Ребенок: Я доварила, заварила и т.д.

Изучение свойств льда. Слушаем капель. Детское экспериментирование «Следы на снегу». Изучение следов человека на снегу: детских и взрослых, различия сходство.

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

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

#### Приложение № 20

Название методики	Выходные данные	Краткая характеристика
Бег	Зафиксировать время бега в каждой из попыток, а также записать качественные особенности положений туловища,	С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей.

	координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.	
Метание на дальность.	Зафиксировать показатели: наличие замаха, перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу и т. д	Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания.
Прыжок в длину с места.	Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения.	Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

## 25. Проведение диагностики развития основных движений.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности. Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в том числе физических качеств.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Бег.** С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.

#### Приложение № 21

	Возраст	Пол	Результат
бег	4 года	Девочки	10,7-8
		Мальчики	10,5-8
	5 лет	Девочки	9,8-8,3
		Мальчики	9,2-7,9
	6 лет	Девочки	7,5-7,8
		Мальчики	7,0-7,3



Метание на дальность. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполоборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

#### Приложение № 22

	Возраст	Пол	Рука	Результат
Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м)	4 года	Девочки	Пр.	2,4-3,4
			Лев.	1,8-2,8
	5 лет	Мальчики	Пр.	2,5-4,1
			Лев.	2,0-3,4
	6 лет	Девочки	Пр.	3,0-4,4
			Лев.	2,5-3,5
		Мальчики	Пр.	3,9-5,7
			Лев.	2,4-4,2
		Девочки	Пр.	4,0-4,6
			Лев.	4,0-4,4
Мальчики	Пр.	6,7-7,5		
	Лев.	5,8-6,0		

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.

#### Приложение № 23

	возраст	пол	результат
Прыжок в длину с места (см)	4 года	Девочки	55-93
		Мальчики	60-90
	5 лет	Девочки	95-104
		Мальчики	100-110
	6 лет	Девочки	111-123
		Мальчики	116-123

По результатам тестирования инструктор прослеживает динамику усвоения программы по физическому воспитанию каждым ребенком. В сводной таблице отслеживаются уровни усвоения программы (высокий, средний, низкий). Затем выводится средний показатель группы, выраженный в процентном отношении, детского сада в целом.

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

#### Приложение № 24

Вид закаливания	Воздушные ванны.
Место, время проведения	на открытом воздухе
Длительность проведения	Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут.

Оборудование	Не требуется
Рекомендации к проведению	Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать закаливания 30 минут до приема пищи.
Методические приемы	Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.
Примечание	Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

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

### Приложение № 25

Вид закаливания	Солнечные ванны.
Место, время проведения	Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°.
Длительность проведения	Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа).
Оборудование	Не требуется
Рекомендации к проведению	Частые заболевания.
Методические приемы	Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары).
Примечание	Воздушных ванн время приема солнечных

	ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.
--	---

## 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.

[Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях" \(утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г.\) - выдержки в части безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций.](#)

#### Приложение № 26

Название оборудования, инвентаря, сооружения.	Срок эксплуатации	Соответствие требованиям СанПиНа	Внешний вид, (повреждения, надежность крепления)	Безопасность использования
Качели	5 лет	Соответствует	Выкрашены в красный цвет. Внешних повреждений нет	Требуют определенных правил эксплуатации с целью безопасности
Спортивная стена	5 лет	Соответствует	Выкрашена в желтый цвет, без видимых повреждений	Использование только в присутствии преподавателя физкультуры.

Спортивный зал	10 лет	Соответствует	Выкрашен в светло-коричневый цвет. Без видимых повреждений.	Безопасен в использовании
Здание ДОУ	10 лет	Соответствует	Выкрашено в желто-кирпичный цвет. Видимых повреждений нет	Безопасен в использовании

## **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».**

Детский травматизм и его предупреждение – очень важная и серьезная проблема. Несмотря на большое разнообразие травм у детей, причины, вызывающие их, типичны. 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:

- не разрешать детям лазить в опасных местах;
- устанавливать ограждения на ступеньках, окнах и балконах. В летнее время зоной повышенной опасности становятся детские площадки, а особенно качели.

#### Порезы.

Разбитое стекло может стать причиной порезов, потери крови и заражения. Стекланные бутылки нужно держать подальше от детей и младенцев. Нужно учить маленьких детей не прикасаться к разбитому стеклу. Ножи, лезвия и ножницы необходимо держать в недоступных для детей местах. Старших детей надо научить осторожному обращению с этими предметами. Можно избежать многих травм, если объяснять детям, что бросаться камнями и другими острыми предметами, играть с ножами или ножницами очень опасно. Острые металлические предметы, ржавые банки могут стать источником заражения ран.

#### Ожоги.

Ожогов можно избежать, если:

- держат детей подальше от горячей плиты, пищи и утюга;
  - устанавливать плиты достаточно высоко или откручивать ручки конфорок, чтобы дети не могли до них достать;
  - держат детей подальше 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 коем 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 коем 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.

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

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

Уровень физической подготовленности дошкольников во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма ребенка дошкольного возраста, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь, при накоплении в организме ребенка усталости или при отрицательных эмоциях - заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

По характеру физической подготовленности дошкольников условно можно разделить на три группы - дети с высокими, средними и низкими показателями основных видов движений, физических и волевых качеств.

Дети первой группы, имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум, усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения.

Детей второй группы, имеющих средние показатели физической подготовленности, характеризуют неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают много ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, лазанье и т.н.). Часть детей этой группы даже при постоянном побуждении педагога упражнение выполняют некачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения, однако есть и такие, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога, но при неудачах или допускаемых ошибках снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно или нет они выполняют задание.

Дети с низкими показателями физической подготовленности (в большинстве случаев имеющие низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

Коррекционная работа с детьми выделенных групп должна строиться с учетом индивидуальных особенностей их двигательного развития. Так, группе детей, отличающихся высокими показателями физической подготовленности, полезны задания, направленные на совершенствование их



двигательных умений и навыков. Этому способствует выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (упражнения в парах), из необычных исходных положений (прыжки в длину с места из низкого приседа, бег из исходного положения лежа и т.п.), в необычных условиях (на спортивных снарядах, тренажерах). Возможно использование доступных детям элементов акробатики и художественной гимнастики.

Этот материал может быть использован и в работе с детьми, имеющими средний уровень физической подготовленности, но наряду с совершенствованием техники основных видов движений дошкольникам можно предлагать специальные задания, направленные на развитие у них волевых и физических качеств. Так, развитию ловкости может способствовать выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (упражнения в парах, игры с постоянно изменяющимися игровыми ситуациями).

Задания по развитию силы включают динамическое напряжение при прыжковых упражнениях, лазании по щиту, канату, общеразвивающих упражнениях, выполняемых из исходного положения, лежа (на спине, животе).

Для развития быстроты необходимо использовать знакомые детям упражнения, включающие движение ног, рук, туловища, т.е. упражнения для развития частоты движений и быстроты мышечных сокращений (бег, плавание, подвижные и спортивные игры). Для формирования необходимых навыков особо эффективными могут стать игровые конкурсы-задания: догони обруч, кто больше соберет и др).

Дошкольникам с низкими показателями физической подготовленности необходимы доступные задания, способствующие их общему физическому развитию. Этому могут служить знакомые детям физические упражнения, подвижные и спортивные игры, рекомендуемые программой воспитания. Особое внимание следует уделять развитию всех основных видов движений. Следует чаще проводить игры, во время которых все дети выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение.

При подборе методов, обеспечивающих наглядности обучения, необходимо руководствоваться сложившимися у детей умениями воспринимать пространственные, временные и количественные признаки и отношения, существующие между предметами и явлениями окружающей мира.

Чем ниже двигательные способности детей, тем конкретнее и полнее должна быть представлена наглядность. Так, если детям с высоким уровнем физической подготовленности для создания точных представлений о выполнении движения достаточно демонстрации его в нормальном темпе, то

для детей со средним и низким уровнем физических возможностей необходим замедленный показ с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание.

Наиболее сложные упражнения нужно демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя их показ в процессе занятия. Замечено, что упражнение лучше усваивается детьми, если его демонстрацию осуществляет ребенок. Педагог при этом разъясняет детали движения.

Метод сенсорного ориентирования, включающий в себя применение зрительных ориентиров (предметы, игрушки, разметка и детали обстановки), также требует соблюдения определенных условий его применения: для детей с высоким уровнем физической подготовленности ориентиры должны располагаться на расстоянии их предельных двигательных возможностей, для детей, имеющих низкий уровень, на расстоянии, преодолеваемом ребенком без дополнительных усилий. Это способствует мобилизации физических возможностей первых и созданию уверенности, чувства удовлетворения и самоутверждения при достижении намеченной цели - у вторых.

Осознанному выполнению детьми движения способствуют такие приемы, как объяснение, анализ, оценка. Подробное и последовательное изложение техники выполнения упражнения с демонстрацией каждого его элемента необходимо детям, имеющим низкий уровень физической подготовленности. Для детей среднего и высокого уровня подготовленности в объяснении важно подчеркнуть особенности выполнения наиболее сложных элементов движения. Объяснение можно давать в сжатой форме, ссылаясь на уже известные элементы движений. Эти дети могут представить и описать упражнение, которое они только начинают разучивать, что недоступно детям, имеющим низкий уровень физической подготовленности.

Среди практических методов особое значение необходимо придавать повторению упражнений и игровым двигательным заданиям, однако в группе детей, имеющих высокий уровень физической подготовленности, наиболее эффективным является вариативное повторение, при котором характер упражнения вносятся изменения. Это вызывает повышенный интерес к упражнению, способствует более качественному его выполнению.

Применение игровых приемов также неоднозначно. С детьми, имеющими низкий уровень физической подготовленности, следует проводить игры, во время которых все занимающиеся выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение. В группах детей высокого и среднего уровня физической подготовленности наиболее эффективны игры с элементами соревнования. Некоторые дети, а чаще всего это дети с низкими

показателями физической подготовленности: снижением интереса к учебной задаче при наличии трудности, неспособностью слушать указания при обращении педагога ко всем детям, неумение выделять и запоминать особенности выполнения сложных элементов техники движений - нуждаются в дополнительных приемах стимуляции их двигательной деятельности. С учетом названных признаков воспитателем осуществляется подбор приемов индивидуального воздействия на таких детей.

Так, формированию у дошкольников интереса к учебным задачам различной степени трудности могут способствовать игровые ситуации, в которых разучиваемое упражнение включается в игру.

Формированию у ребенка дошкольного возраста способности выделять и запоминать сложные элементы движений помогает непосредственное обращение педагога к нему, заострение его внимания на способе выполнения движения; нерешительным и неуверенным детям нужны поощрение и помощь педагога.