Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №17 комбинированного вида «Земляничка»

ПРОЕКТ

**«Учимся быть здоровыми»**

Разработала: Мышкина А.А.

Воспитатель 1 кв. категории

с. Коменки 2013г

**Актуальность темы:** В настоящее время жизнь ставит перед нами много задач, среди которых наиболее актуальной является сохранение здоровья детей. Немногие родители могут сказать, что их дети вполне здоровы. Статистика говорит следующее: 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% приходят в школу абсолютно здоровыми.

Сохранение и укрепление здоровья детей на сегодняшний день является приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровье – основной показатель всей жизнедеятельности человека. Термин, в некотором роде, не столько медицинский, сколько педагогический. Знания, умения, навыки, развитие физических и психических качеств – только средства для поддержания организма в рабочем, здоровом состоянии.

Ребенок, посещающий детский сад, проводит в нём большую часть своего активного времени (до 80%). Поэтому именно в ДОУ необходимо сосредоточить все усилия на том, чтобы сохранить и улучшить здоровье детей.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для выработки правильных привычек и навыков здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением ребёнка методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

**Здоровый образ жизни это, прежде всего:**

* благоприятное социальное окружение;
* духовно-нравственное благополучие;
* оптимальный двигательный режим (культура движений);
* закаливание организма;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
* положительные эмоции.

**Цель:**

Проведение комплексной работы по изучению и внедрению здоровье сберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.

**Задачи:**

Пропаганда ценности здорового образа жизни через систему организационно – теоретических и практических занятий, совместных спортивно – оздоровительных мероприятий;

Повышение интереса и ответственности воспитанников, родителей за свое здоровье и за здоровье окружающих.

**Гипотеза:**

Совместная планомерная и систематическая работа по формированию навыков ЗОЖ даст основание делать выводы о целесообразности используемых форм и методов работы, проводить своевременную профилактическую и коррекционную деятельность.

**Ожидаемые результаты:**

1. Использование в обучении и воспитании обучающихся современных технологий оздоровления.

2. Повышение приоритета здорового образа жизни.

3. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

4. Усиление роли физического воспитания в учебном процессе

**Методическое обеспечение валеологического воспитания дошкольников**

**Словесные методы:**

* Рассказ педагога
* Рассказы детей
* Беседа
* Чтение, стихи, игры

**Наглядные методы:**

* Наблюдение
* Анализ изображений, таблиц, муляжей, схем
* Слайды, кинофильмы
* Театрализованная деятельность
* Личный пример взрослого
* Информационно-агитационные стенды
* Консультации

**Практические методы:**

* Упражнения
* Игры
* Опыты
* Закаливание
* Демонстрирование ситуаций, несущих опасность для здоровья ребёнка

**Задачи по формированию ЗОЖ:**

Помочь ребёнку осознать, что главная ценность жизни - это здоровье человека, за которое он должен отвечать, и поддерживать свой организм в естественном, здоровом состоянии.

Вооружить детей знаниями о себе, о своей индивидуальности, информацией по основам личной гигиены и охране своего здоровья

Формирование умения ориентироваться в чрезвычайных ситуациях, знать причины их возникновения.

**Рекомендации по проведению работы с детьми.**

Тематические занятия длительностью 25 - 30 минут следует проходить в течение всего учебного года, 2 раза в месяц. В процессе воспитания здорового образа жизни у детей, наряду с занятиями, в ходе которых также решаются задачи по закреплению словаря, в обязательном порядке необходима предварительная работа, которая ведется в свободное от занятий время с опережением данных занятий на одну неделю.

Как во время проведения занятий, так и в ходе предварительной работы используется наглядность для более эффективного восприятия ребенком поданного материала.

Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ходе работы, педагог в обязательном порядке должен также заботится и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровьесберегающие технологии: пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения. Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно- мышечной системы ребёнка. В группу родители приобрели “сухой бассейн”. “Купаясь” в нём дети радуются, восхищаются и получают общий массаж без массажиста, массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект.

Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.

***ПРИЛОЖЕНИЕ:***

**Здоровьесберегающие технологии**

Семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности. Однако, родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно. Всё это, как правило, не приносит позитивных результатов. Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и детский сад и семья.

Чтобы выстроить эффективное общение педагогов и родителей важно обладать коммуникативными умениями, ориентироваться в проблемах воспитания и нужд семьи, быть в курсе последних достижений науки. Общение будет успешно, если оно содержательно, основано на общих и значимых для обеих сторонах темах, если каждая их них в процессе общения обогащает свой информационный багаж. Важным условием является создание моделей «воспитатель – родитель», воспитатель – психолог – родитель». Особая форма общения в этих моделях доверительно-деловой контакт.

На этапе первичного знакомства родители знакомятся принципами работы ДОУ и семьи: открытость, сотрудничество, создание активной развивающей среды, принцип индивидуального подхода к каждой семье.

Зная, как важна атмосфера дружеских взаимоотношений между педагогом и родителями, первое родительское собрание «Будем знакомы» мы проводим в нетрадиционной форме. К нему следует очень тщательно готовиться, ведь от первичного восприятия педагога и семьи зависит их дальнейшее сотрудничество.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи мы используются разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями – общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы; тренинги; родительские гостиные; почта Доверия, анкетирование. Красочные наглядные стенды в приемных знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными особенностями детей. В уголках специалистов размещена информация практической направленности, приводятся интересные факты, даются рекомендации учителя-логопеда, педагога-психолога, руководителя изостудии, физкультурного и музыкального работников.

В результате повысился уровень воспитательно-образовательной деятельности родителей, что способствовало развитию их творческой инициативы. Организация взаимодействия с семьей – работа трудная, не имеющая готовых технологий и рецептов. Её успех определяется интуицией, инициативой и терпением педагога, его умением стать профессиональным помощником в семье.

В результате проделанной работы, использовании различных форм и методов общения с родителями, повысилась психолого-педагогическая грамотность родителей; повысилась культура межличностного взаимодействия детей в группе. Таким образом, работа в тесном взаимодействии с родителями принесла отрадные результаты.

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

**Литература**

Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. N2.

Евдакимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.

Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.

Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М. , 2002.

Панкратова И. В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.

Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. N2. С. 29 – 34. Фомина Н. А.

Чеботарева О. В. Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога». Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006. N 4.

Шумихина Ю. В. Клуб «Здоровая семья» // Воспитатель ДОУ. 2009. N3.

**Система профилактической и коррекционной работы**

**по оздоровлению дошкольников**

Упражнения для глаз

Комплекс № 1

Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.

Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3-4 раза.

Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

Комплекс № 2

Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5-6 раз.

Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз.Повторить 3-4 раза в каждую сторону

Дыхательная гимнастика №1

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

· «найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

· «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

· «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

· «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

· «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

· «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

· «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

Заключительный этап.

· «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок, Тише, тише, не спеши,

И садись скорей в кружок. Ароматом подыши.

Носик ты быстрей найди, Хорошо гулять в саду

Тёте … покажи. И поёт нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик очищать, Надо носик нам погреть,

На прогулку собирать. Его немного потереть.

Ротик ты свой закрывай, Нагулялся носик мой,

Только с носиком гуляй. Возвращается домой.

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

**Введение понятий о здоровом образе жизни.**

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда, хотя мы объясняем и детям, и родителям, что нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово.

Например, отрывки из сказки Чуковского «Мойдодыр» и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб – ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет – и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику и тоже использовать художественное слово.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Обязательно проводить гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, проводить коррегирующую гимнастику, чаще играть в подвижные игры, для чего иметь в группе атрибуты для таких игр. Все это должно находиться в физкультурном уголке.

В-четвертых, культура питания. Обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Винни-Пух в гостях у Кролика», рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус», «Будь здоров!»

**Отсюда вывод:**

Нельзя

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Полезно в работе опираться на сказку Чуковского «Доктор Айболит». Игрушки – зверята приходят со своими жалобами. Выяснить, почему так получилось и как им можно помочь.

Темы для игровых ситуаций можно выбрать из детской энциклопедии «Расти здоровым». Там весь материал доступен для детей и очень полезен. В беседе «Здоровье и болезнь» дети могут рассказать друг другу, что они знают о болезнях; как они чувствовали, когда болело горло, живот, голова. Цель такой беседы – определить, что дети знают о болезнях; научить избегать их; учить считаться с плохим самочувствием другого человека. Хорошо помогают в формировании здорового образа жизни игры по ОБЖ и ПДД.

Полезно рассматривание ситуаций, связанных с основными правилами гигиенического поведения, предложенные в книге Зайцева «Уроки Мойдодыра». Когда дети усвоят все десять уроков из этой книги, надо наблюдать, как дети используют эти знания

**Знакомство с витаминами, их влияние на здоровье человека.**

**Программное содержание:**

Познакомить детей с основными витаминами «А», «В» и «С», в каких продуктах они содержаться, какую роль играют для здоровья человека.

Дать детям представление о пользе овощей и фруктов для организма человека.

**Закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты).**

**Цель:**

1. Побуждать детей отвечать на вопросы.

2. Делать выводы и умозаключение.

3. Развивать внимание, мышление, память и воображение.

**Материал:**

1. Иллюстрации овощей, фруктов и другое.

2. Продукты.

3. Музыкальная фонограмма песни «Урожай».

4. Муляжи овощей и фруктов.

**Предварительная работа:**

Беседа об овощах и фруктах.

Заучивание песни «Урожай».

**Дидактическая игра:**

«Разложи овощи и фрукты в корзины».

Рассматривание иллюстраций (продукты питания, овощи, фрукты)

**Ход занятия:**

Воспитатель:

Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие, в необыкновенный город. Называется этот город «Витаминки». Это не простой город. В этом городе живут разные витамины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: «А», «В» и «С». Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены (Дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца). Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины «А», «В» и «С». Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин «А» (воспитатель показывает картинку).

Витамин «А»:

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я – Витамин «А». Меня ещё зовут витамином роста.

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин? Отгадайте мои загадки и узнаете (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадываю, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок – морковь, капуста, тыква, помидор, апельсин, мандарин). А сейчас нас встречает следующий Витамин «В» в синей одежде (воспитатель показывает картинку).

Витамин «В»:

Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен Я – Витамин «В».

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах он встречается? (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок – свекла, яблоки, груша, бананы, редис). А вот ещё один полезный витамин «С». Он одет в зелёную одежду (воспитатель показывает картинку).

Витамин «С»:

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Я – Витамин «С». Меня называют витамином здоровья.

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительных витамин? (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок – лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салат). Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужен ЧТО? (Дети: «Витамины!»). А сейчас мы сядем в машину и поедем к бабушке в деревню, где в саду и на огороде растут овощи и фрукты. Поможем бабушке убрать урожай (Звучит музыка, песня «Урожай». Под музыку дети строятся парами).

Спортивно-дидактическая игра «Путешествие за витаминами»:

Воспитатель:

Отправляемся в путь, но нам надо преодолеть препятствия, чтобы попасть на огород. Перед нами ручей, надо по мостику перейти через ручей (Упражнение на равновесие: на полу кубики, дети идут по кубикам). Ура! Первое испытание пройдено. Ребята, я вижу дальше дорога идёт по обрыву. Смотрите, не соскользните, идите строго по верёвке (Упражнение на координацию движения: ноги ставятся на верёвку, а руки слева и справа от неё. Следить, чтобы ноги не соскользнули с верёвки). Дети, вот мы и добрались до огорода. Давайте поможем бабушке собрать урожай. По поему сигналу овощи собираем в первую корзину, фрукты во вторую.

Дидактическая игра «Разложи овощи и фрукты в корзины»:

(соревнуются мальчики с девочками)

Воспитатель:

Молодцы дети! С заданием все справились. Хорошо помогли бабушке в огороде. А теперь возвращаемся все домой (Звучит песня «Урожай», дети поют и садятся на места). В конце занятия воспитатель подводит итог (вопросы к детям). С какими витаминами мы познакомились? («А», «В» и «С»). В каких продуктах они встречаются? Какую пользу они приносят? (Дети отвечают на вопросы).

**Физкультминутки от А до Я**

#### А

**А** – начало алфавита, тем она и знаменита.

А узнать её легко: ноги ставит широко:

Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз – два хлопка. Темп можно ускорять)

**А** теперь, ребята, встали!

Быстро руки все подняли,

В стороны, вперед, назад,

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

### Встал;, руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо, влево; сели.

#### Б

**Б**егут, берут со двора (*шагаем на месте)*

Гулять, гулять в луга*: (прыжки на месте)*

Курочка –хохлатка – каки-таки *(хлопаем в ладоши)*

Утки-поплавутка – бряки-кряки *(стучим ладошками по бедрам)*

Гусь-водомусь - гаги-ваги *(стучим по коленкам)*

Свинка-толстоспинка - чахи-ряхи (*приседаем)*

Коза-дереза - меке-беке *(топаем ногами, показываем рожки)*

Баран –крутороган - чики-брыки *(наклоняем туловище вперед)*

Конь-брыкоконь - иги-виги *(шагаем на месте)*

#### В

**В**ышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! *(шагаем)*

Прилетел веселый жук,

Ж-Ж-Ж! *(машем руками-крыльями)*

Гуси шеи выгибают, га-га-га! *(круговое вращение шеей)*

Клювом перья расправляют. *(повороты туловища влево-вправо)*

Ветер ветки раскачал *(качаем поднятыми вверх руками)*

Шарик тоже зарычал,

Р-Р-Р! *(руки на поясе, наклонились вперед)*

Зашептал в воде камыш,

Ш-Ш-Ш! *(подняли руки вверх, потянулись)*

И опять настала тишь,

Ш-Ш-Ш *(присели)*

#### Г

**Г**риша шел, шел, шел, *(шагаем на месте)*

Белый гриб нашел. *(хлопки в ладоши)*

Раз – грибок*, (наклоны вперед)*

Два - грибок*, (наклоны вперед)*

Три – грибок, *(наклоны вперед)*

Положил их в кузовок . *(шагаем на месте)*

Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

#### Д

**Д**инь-динь, динь-динь,

Начинаем новый день *(шагаем на месте)*

Дили, дили, дили, дили

Колокольчики будили

### (руки на поясе, повороты влево-вправо)

Всех зайчат, всех ежат,

### (руки на поясе, повороты влево-вправо)

И воробышек проснулся, *(прыжки на месте)*

И зайчонок встрепенулся. *(приседания)*

На зарядку, кто вприпрыжку, *(прыжки с ноги на ногу)*

Кто вприсядочку, *(приседания)*

Через поле напрямик *(бег на месте)*

Прыг-прыг-прыг-прыг*. (прыжки на месте)*

#### Е

**Е**сть в лесу три полочки: *(хлопаем в ладоши)*

Ели - елки – елочки. *(руки вверх – в стороны – вниз)*

Лежат на елях небеса, *(руки вверх)*

На елках – птичьи голоса, *(руки в стороны)*

Внизу на елочках – роса*. (руки вниз, присели)*

#### Ж

**Ж**ила-была мышка Мауси *(шагаем на месте)*

И вдруг увидала Котауси. *(присели)*

###### У Котауси злые глазауси

*(закрыли ладонями глаза)*

И злые –презлые зубауси.

*(закрыли ладонямии рот)*

«Ах, Мауси, Мауси, Мауси,

*(встали, руки на пояс)*

Подойди ко мне, Милая Мауси!

*(машем правой-левой рукой*)

Я спою тебе песенку, Мауси,

Чудесную песенку, Мауси!»

*(руки на поясе, наклоны туловища вправо-влево).*

Но ответила умная Мауси: *(хлопаем в ладоши)*

«Ты меня не обманешь, Котауси! *(руки на поясе)*

Вижу твои злые глазауси

*(закрыли ладонями глаза)*

И злые-презлые зубауси!

*(закрыли ладонями рот)*

Так ответила умная Мауси – *(встали, руки на пояс)*

И скорее бегом от Котауси. *(бег на месте)*

#### З

**З**айки серые сидят, *(присели)*

Ушки длинные торчат. *(показывают руками ушки)*

Вот наши ушки, вот наши ушки,

Ушки на макушке.

Вот бежит лисичка, *(бег на месте)*

Хитрая сестричка.

Прячьтесь, прячьтесь, зайки, *(присели)*

Зайки – попрыгайки.

По лесной полянке

Разбежались зайки. *(прыжки на месте)*

Вот какие зайки,

Зайки – попрыгайки.

#### К

##### **К**аждый день по утрам

Делаем зарядку *(ходьба на месте)*

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, *(ходьба)*

Руки поднимать, *(руки вверх)*

Приседать и вставать, *(приседания)*

Прыгать и скакать *(10 прыжков)*

#### Л

**Л**ожка - это ложка, *(шагаем на месте)*

Ложкой суп едят. *(хлопаем в ладоши)*

Кошка - это кошка, *(шагаем на месте)*

У кошки семь котят. *(хлопаем в ладоши)*

Тряпка – это тряпка, *(шагаем на месте)*

Тряпкой вытру стол. *(хлопаем в ладоши)*

Шапка – это шапка *(шагаем на месте)*

Оделся и пошел. *(хлопаем в ладоши)*

А я придумал слово, *(руки в стороны – на пояс)*

Смешное слово - плим*. (присели)*

Я повторяю снова: *(повороты туловища влево-вправо)*

Плим, плим, плим! *(Присели)*

Вот прыгает и скачет *(прыжки на месте)*

Плим, плим, плим! *(шагаем на месте)*

И ничего не значит *(прыжки на месте)*

Плим, плим, плим! *(шагаем на месте)*

#### М

**М**ы топаем ногами. Топ, топ, топ, *(ходьба на месте)*

Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп *(хлопки в ладоши)*

Качаем головой*. (наклоны головы вправо, влево)*

Мы руки поднимаем, *(руки вверх)*

Мы руки опускаем*, (руки вниз)*

Мы руки разведем *(руки в стороны)*

И побежим кругом *(бег)*

#### Н

**Н**ад водой летят стрижи, *(руки в стороны)*

Под водой плывут ерши, *(присели*)

Плывет лодочка-краса – расписные паруса.

(*Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища)*

**Н**а зарядку солнышко – *(шагаем на месте)* поднимает нас,

Поднимаем руки мы – *(руки вверх-вниз)* по команде «Раз!»

А над нами весело шелестит листва

*(наклоны туловища влево – вправо)*

Опускаем руки мы по команде «Два!» *(шагаем на месте)*

#### О

**О**тдых наш – физкультминутка. - (шагаем на месте)

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, -

*(движения руками: в стороны, вверх, в стороны, вниз)*

Раз и два, раз и два!

**П**

**П**о дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке *(подскоки на правой ноге)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(подскоки на левой ноге)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(бег на месте)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки.

*(прыжки на месте на обеих ногах)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем*. (ходьба на месте.)*

**Р**

**Р**аз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на стульчик тихо сесть.

*(Движения выполняются по тексту)*

С

**С**качет шустрая синица, *(прыжки на месте на двух ногах)*

Ей на месте не сидится, *(прыжки на месте на левой ноге)*

Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте на правой ноге*)

Завертелись, как волчок. *(кружимся на месте)*

Вот присела на минутку, *(присели)*

Почесала клювом грудку,

*(встали, наклоны головы влево – вправо)*

И с дорожки на плетень *(прыжки на месте на левой ноге)*

Тири – тири, *(прыжки на месте на правой ноге)*

Тень-тень-тень! *(прыжки на месте на двух ногах)*

*(Сидя, голову опустить вниз, руки на коленях, спину расслабить)*

**С**пал цветок и вдруг проснулся. (*плавное движение рук вверх)*

Больше спать не захотел. *(посмотреть на руки)*

Шевельнулся, потянулся (*встать, потянуться вверх)*

Взвился вверх и полетел *(маховые движения руками, как крыльями)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(маховые движения руками, кружение)*

#### Т

##### **Т**очим, точим, точим нож!

Будет очень он хорош.

Будет резать он припасы:

Масло, сало, хлеб, колбасы,

Помидоры, огурцы…

Угощайтесь, Молодцы!

(Дети имитируют движения точильщика: на строки 1-3 проводят ладонью правой руки взад – вперед по ладони левой с переворотом; на строки 4-5 те же движения, но уже ладонью левой руки по правой с переворотом. На последней строке – четыре хлопка)

#### У

Утром стрекоза проснулась *(«протираем глазки»)*

Потянулась, улыбнулась

*(из положения «упор присев» постепенное выпрямление туловища, руки вперед, вверх)*

Раз – росой она умылась, *(«умываемся»)*

Два – изящно покружилась, *(кружимся на месте)*

Три – нагнулась и присела, *(наклонились и присели)*

На четыре – полетела*.(«полетели»- машем руками, как крыльями)*

У реки остановилась, *(присели)*

Над водою закружилась*. (побежали по группе)*

#### Х

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка сильным хочет стать.

*(Дети имитируют все движения хомячка)*

**Ю**

Юрта, юрта, круглый дом, *(шагаем на месте)*

Побывайте в доме том! *(развели руки в стороны)*

Гости явятся едва *(повороты туловища влево - вправо)*

В печку прыгают дрова *(прыжки на месте)*

Печка жарко топится, *(хлопаем в ладоши)*

Угостить торопится. *(присели)*

Ладушки, ладушки, *(хлопаем в ладоши)*

Круглые оладушки. *(шагаем на месте)*

**Я**

Я иду и ты идешь – раз, два, три. *(шагаем на месте)*

Я пою и ты поешь – раз, два, три. *(хлопаем в ладоши)*

Мы идем и мы поем – раз, два, три. *(прыжки на месте)*

Очень дружно мы живем – раз, два, три. *(шагаем на месте)*

**Комплексы дыхательной гимнастики**

**Комплекс № 1. Послушаем свое дыхание**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

-куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

-какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

-какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

-какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);

-тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

**Дышим тихо, спокойно и плавно**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 3-5 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы да­же подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**Подыши одной ноздрей**

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

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

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

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

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

2.Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10раз.

**Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1.Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2.На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются непод­вижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

Повторить 6-10 раз.

**Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

**Ветер (очистительное, полное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух нескольки­ми отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает,вентилирует легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни­мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение«Дышим тихо, спокойно и плавно».

**Комплекс 2.**

**Цель данного комплекса:** укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

**Подыши одной ноздрей**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

**Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произ­вольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

**Губы «трубкой»**

**1.** Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2.Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3.Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4.Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.Повторить 4-6 раз.

**Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

**Пускаем мыльные пузыри**

**1.**При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2.Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3.Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4.Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

**Язык «трубкой»**

**1.**Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2.Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, запол­нить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3.Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза -3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

**Насос**

**1.**Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2.Выполнять наклоны вперед- вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3.Выдох произвольный. Повторить 3-4 раза.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

*Повторить 3-5 раз.*

**Дышим тихо, спокойно и плавно**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

**Комплекс 3**.

Проводится в игровой форме.

**Ветер на планете**

Повторить упражнение «Насос» из комплекса № **1**.

**Планета «Сат-Нам»-отзовись! (йоговское дыхание)**

**Цель.** Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь « Сат - нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу -это резкий выдох.«Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота - это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» - пауза - вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 6-8 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

**На планете дышится тихо, спокойно и плавно**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой с целью расслабле­ния мышечного тонуса.

**Инопланетяне**

**Цель:** та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат-нам» - отзовись!»

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

Исходное положение - 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя. Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т. д.

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

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.

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

4.Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

**Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.**

Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.

**В первом комплексе** больше внимания уделяется типам дыхания - успокаивающе-восстановляющему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

**Второй комплекс** направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.

**Третий комплекс** в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. (При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить.)

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки.

Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.

Отдельные упражнения включены в данные комплексы можно использовать в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы выполнения. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

**Картотека подвижных игр**

**Воробушки и автомобиль**

**Цель.** Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.

**Описание.** Дети садятся на стульчики или скамеечки на одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки в гнездышках. На противоположной стороне становится воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Полетели, воробушки, на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу воспитателя «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» автомобиль выезжает из гаража, воробушки уле­тают в гнезда (садятся на стулья). Автомобиль возвращается в гараж.

**Указания к проведению.** Сначала в игре принимает участие небольшая группа (10—12) детей, со временем играющих может быть больше. Необходимо предварительно показать детям, как летают воробушки, как они клюют зернышки, проделать эти движения вместе с детьми, затем можно ввести в игру роль автомобиля. Первоначально эту роль берет на себя воспитатель, и только после многократных повторений игры ее можно пору­чить наиболее активному ребенку. Автомобиль должен двигаться не слишком быстро, чтобы дать возможность всем детям найти свое место.

**Поезд**

**Цель.** Учить детей ходить и бегать друг за другом неболь­шими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.

**Описание.** Воспитатель предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: «Вы будете вагончиками, а я — паровозом». Паровоз дает гудок — и поезд на­чинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: «Вот и остановка». Затем паровоз вновь дает гу­док — и поезд движется дальше.

**Указания к проведению.** Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12—15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: «Чу-чу-чу».

Роль паровоза вначале выполняет воспитатель или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль веду­щего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократ­ном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

**Самолеты**

*Упрощенный вариант*

**Цель.** Учить детей бегать в разных направлениях, не натал­киваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

**Описание.** Воспитатель называет имена 3—4 детей и предла­гает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.

Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель говорит: «К полету приготовиться. Завести моторы!» Дети делают вращательные дви­жения руками перед грудью и произносят звук «р-р-р». После сигнала воспитателя «Полетели!» дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят — разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя «На посадку!» они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

**Указания к проведению.** Воспитатель должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми.При повторном проведении игры можно вызывать большее число детей, а после многократных повторений можно предложить всем детям полетать на самолетах.

**Пузырь**

**Цель.** Научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

**Описание.** Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспи­татель произносит:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.

**Указания к проведению.** Сначала в игре принимает участие небольшое число детей (6—8). При повторении могут играть одновременно 12—15 человек. Произносить текст воспитатель дол­жен медленно, четко, ясно, привлекая к этому играющих.

Перед проведением игры можно показать малышам настоящие мыльные пузыри.

**Солнышко и дождик**

**Цель.** Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталки­ваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспи­тателя.

**Описание.** Дети сидят на стульчиках или скамейках. Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов «Дождик! Скорей домой!» они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: «Солнышко! Можно идти гулять», игра повторяется.

**Указания к проведению.** В игре участвует сначала небольшое число детей, затем может быть привлечено 10—12 человек. Вместо домиков-стульев можно использовать большой пестрый зонтик, под который дети прячутся по сигналу «Дождик!». Во время прогулки можно предложить детям собирать цветы, ягоды, попрыгать, походить парами.

При повторении игру можно усложнить, разместив домики (по 3—4 стула) в разных местах комнаты. Дети должны запомнить свой домик и по сигналу бежать в него.

**Зайка беленький сидит**

**Цель.** Приучать детей слу­шать текст и выполнять движе­ния в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав по­следние слова текста. Доставить детям радость.

**Описание.** Воспитатель говорит, что все дети зайки, и предлагает им выбежать на полянку. Дети выходят на середину комнаты, становятся около воспитателя и приседают на корточки.

Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит Зайке холодно стоять,

И ушами шевелит. Надо зайке поскакать,

Вот так, вот так Скок-скок, скок-скок,

Он ушами шевелит. Надо зайке поскакать.

Зайке холодно сидеть, Кто-то (или мишка) зайку испугал,

Надо лапочки погреть. Зайка прыг... и ускакал.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Воспитатель показывает игрушку мишку — и дети убегают на свои места.

**Указания к проведению.** Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убегать зайчики. После многократного повто­рения игры можно выделить ребенка на роль зайки и поставить его в середине круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Но при систематическом повторении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их.

**Птички летают**

**Цель.** Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу.

**Описание.** Дети становятся на небольшое возвышение — доску, кубики, бруски (высота 5—10 см) — по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «На улице солныш­ко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышений, летают (бегают, размахивая руками), приседают, клюют зернышки (стучат паль­чиками по коленям или по полу). Со словами воспитателя «Дож­дик пошел! Все птички спрятались в гнездышки!» дети бегут на свои места.

**Указания к проведению.** Перед игрой воспитатель дол­жен приготовить невысокие скамеечки или такое количество кубиков, брусков, чтобы хватило всем желающим играть. Расположить их надо в одной стороне площадки или комнаты на достаточном расстоянии один от другого, чтобы дети не толка­лись и могли свободно занять места. Нужно показать малышам, как мягко спрыгивать, помочь им подняться на возвышение по­сле бега. При повторении игры сигнал можно давать одним словом: «Солнышко!» или «Дождик!». Дети должны знать, по какому сигналу что нужно делать.

**Конспекты бесед и занятий:**

**«Здоровый образ жизни в большом городе»**

**Цель:** Формирование у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье, о составляющих здорового образа жизни. Об организации досуга в большом городе.

**Ход занятий:** Предложить детям рассмотреть изображения людей, идущих по улице города, и определить их настроение. Привлечь внимание к изображению человека с грустным выражением лица. Подвести детей к выводу о взаимосвязи физического здоровья и эмоционального благополучия.

Обсудить с детьми возможности здорового человека.

Раскрыть составляющие здорового образа жизни. Предложить детям выбрать среди множества картинок картинки с изображением полезной для здоровья жизнедеятельности. Попросить отразить режим дня с помощью последовательности сюжетных картинок.

Рассказать о пользе для здоровья двигательной активности, занятий физической культурой и спортом. Познакомиться с назначением спортивных сооружений в большого города – дворца спорта, бассейна, стадиона.

Предложить детям упражнения: 1. Найти по теням фигуры ребят, занимающихся спортом; 2. Сконструировать из геометрических форм на плоскости фигуры людей в движении.

Предложить ребятам рассмотреть сюжетные картинки. На которых изображены объекты большого города – зоопарк, цирк, театр, парк аттракционов. Попросите детей вспомнить и рассказать о посещении этих мест вместе с родителями. Подведите ребят к выводу о значении досуга в жизни человека.

**«Физкультура и здоровье»**

**Цель:** Познакомить детей с понятием «физическая культура»; формировать представление о двигательных качествах человека. О значении физических упражнений для здоровья.

**Ход беседы:** Предложить детям при опоре на сюжетные картинки сформировать правила поведения. А также рассказать о том, зачем нужны различные занятия в детском саду.

Познакомить ребят с понятием «культурный человек». Раскройте понятие «физическая культура» как составляющая часть общей культуры человека.

Расскажите детям об Олимпийских играх, различных спортивных состязаниях. О способностях и достижениях человека, достойных уважения. Предложите продемонстрировать некоторые из этих качеств.

Раскройте значение для здоровья физических упражнений, подвижных игр, спортивных занятий.

**«Здоровые зубы»**

**Цель:** Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.

**Ход беседы:** В гости к детям приходит Бабушка – Зубная щетка. Она выясняет, чистят ли дети зубы, как регулярно они это делают. В это время раздается плач. Появляется плачущий Зубик. Он перевязан платочком. На Зубике есть темное пятно – «кариес». Зубик держит прозрачный пакет с конфетами.

Бабушка – Зубная щетка выясняет, что Зубик заболел. Она предлагает детям научить Зубик ухаживать за полостью рта. Педагог демонстрирует правила чистки зубов с помощью муляжа челюстей и Бабушки – Зубной щетки. Затем дети с помощью педагога и самостоятельно демонстрируют это Зубику. Щетка чистит и заболевший Зубик. Во время этой процедуры темное пятно – «кариес» незаметно для детей убирают, развязывают платочек, и перед детьми оказывается улыбающийся здоровый Зубик.

Бабушка – Зубная щетка предлагает детям рассказать, для чего они полощут после еды полость рта, и продемонстрировать эти навыки.

Сюрпризный момент: Бабушка – Зубная щетка вручает детям новые зубные щетки.

