

Сохранение и укрепление здоровья подрастающею поколения – на сегодняшний день самая актуальная задача для взрослых. Для ее решения необходимо развивать интерес детей к физическим упражнени­ям, подвижным играм, оздоровительным мероприя­тиям, воспитывать потребность к занятиям физкультурой и спортом. Только при правильном, творчес­ком подходе взрослых ребенок сможет уяснить, что такие занятия – необходимая деятельность, интерес­ная, увлекательная, веселая игра, приносящая пользу организму.

В нашем детском саду педагоги находятся в постоянном поиске новых форм проведения оздоровительных мероприятий. На занятиях (физкультурой и других образовательных областях) и вне их часто используются нетрадиционные пособия (оздоровительные методики М.Ю. Картушиной, стретчинг Е. В. Сулим и др.) и оборудование как традиционное так и нетрадиционное (мягкие модули и палочки, газетные шарики, бумажные снежинки, бельевые веревки, камешки и т.д.), помогающие обучить детей дыхательной и расслабляющей гимнастике, упражнениям для глаз, на растяжку и развитие мелкой моторики; сформировать красивую осанку; развить речь, творческие и умственные способности.

Предлагаю ознакомиться с играми, стихами, комплексами упражнений, которые можно использовать в работе с дошкольниками.

**Стихи о зарядке**

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам,

Чтобы реже обращаться

За советом к докторам.

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

И веселым целый день.

Чтоб с болезнями не знаться,

Закаляться надо нам,

Мы привыкли заниматься

Физкультурой по утрам.

И зимой болеть не будем.

Нас морозы не страшат.

Сила будет, ловкость будет

И закалка у ребят!

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Все делать по порядку:

Весело шагать,

Руки поднимать,

Приседать и вставать,

Бегать и скакать.

Здоровье в порядке?

Спасибо зарядке!

Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка!

Не нужно бояться,

Что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда.

Лишь тот, кто не плачет,

Добьется удачи –

Ничто не дается легко, без труда!

Использование разнообраз­ных форм проведения утренней гимнастики и гимнастики про­буждения позволяет поддержи­вать интерес к занятиям.

Например, в комплекс клас­сической гимнастики можно включить: ОРУ, полосу препят­ствий, аэробику, ритмическую гимнастику (по А.И. Бурениной), игровую (основанную на под­вижных играх), двигательные загадки, игры с персонажами и т.п.

**Двигательные загадки**

Детям предлагается отгадать загадку, показав ответ движени­ями, знакомыми упражнениями, а также схемами (графическим изображением животных, предметов, исходных положений, построений и т.п.).

Хвост пушистый, шерсть ярка,

И коварна и хитра.

Знают звери все в лесу

Ярко-рыжую ... (лису)

Он в дупло засунул лапу

И давай рычать, реветь.

Ох, какой же ты сластена,

Косолапенький ... (медведь).

Кто зимой холодной

Бродит в лесу голодный? (Волк.)

Под соснами, под елками

Лежит мешок с иголками. (Еж.)

В маленькой канавке

На лесной опушке

Днем и ночью громко

Квакают ... (лягушки).

С ветки – на травинку,

С травки – на былинку

Прыгает пружинка,

Зеленая спинка. (Кузнечик.)

Ползет наоборот,

Задом наперед,

Все под водой

Хватает клешней. (Рак.)

Без станка и без рук

Ткет он холст. (Паук.)

Крыльями машет,

Сама ни с места. (Мельница.)

Колеса, звонок,

Крутилки для ног.

Быстрей покручу –

Быстрей покачу. (Велосипед.)

Две палки, две дощечки,

Катайтесь, человечки. (Лыжи.)

**Упражнения с текстовым сопровождением**

«Кто как ходит?»

Кошка ходит по-кошачьи,

Ходит крадучись она. *(Ходьба пружинистым шагом)*

А собака по-собачьи

Ходит, гордости полна. *(Ходьба с высоким подниманием бедер)*

По-утиному утенок

Чуть вразвалочку идет. *(Ходьба на всей стопе с легким покачиванием из стороны в сторону)*

По – козлиному козленок

Скачет рожками вперед *(Подскоки)*

По – слоновьи ходит слон,

Тяжело ступает он. *(Ходьба с опорой на ступни и ла­дони)*

По-гусиному гусята

Важно шествуют шажком. *(Ходьба в полуприседе)*

По – лосиному красиво

Ходит лось в лесу густом. *(Ходьба с высоким подниманием коленей, со скрещенными над го­ловой руками)*

А по – заячьи зайчишка

Все спешит запутать след. *(Прыжки вправо – влево с продви­жением вперед)*

А по улице ребята –

Кто вприпрыжку, кто бегом. *(Бег с постепенным переходом на ходьбу)*

«Самосвал»

Жил на свете самосвал, *Топающие шаги с обручем*

Он на стройке побывал. *(«ру­лем») в руках.*

Подкатил с утра к воротам. *Остановка, наклоны вперед с*

Сторожа спросили: «Кто там?» *вытягиваем рук с обручем вперед.*

Он кирпичи возил и гравий, *Приседание, обруч поднять вверх.*

Но – увы!– застрял в канаве. *Лечь на спину.*

Буксовал он, буксовал, *Перекаты с боку на бок*

Еле вылез самосвал. *(обруч держать за головой).*

Самосвал сигналит громко:  *Из И. п. сидя выпрямление и сги­бание ног (обруч на бедрах).*

«У меня сейчас поломка, *Топающие шаги с ускорением и*

Но с утра я снова в путь!»  *замедлением.*

Данные задания можно ис­пользовать на утренней гимна­стике, на гимнастике пробужде­ния, в качестве физкультминут­ки на познавательных занятиях и т.п.

**Самомассаж**

«Малина»

(самомассаж пальцев рук)

С веток ягоды снимаю, *Левую руку согнуть в локте*

*и поднять на уровень лица.*

И в лукошко собираю. *Кисть опустить (пальцы – «вет­ки»),*

*Правой рукой (пальцы собра­ны в щепотку) «снять ягоды».*

Ягод полное лукошко! *Сложить ладони корзинкой.*

Я попробую немножко.  *Имитировать поедание ягод (со­бранными щепотью пальцами пра­вой руки брать ягоды с левой ладо­ни и класть в рот).*

Я поем еще чуть – чуть –

Легче будет к дому путь.

Я поем еще малинки!

Сколько ягодок в корзинке? *Поочередно массировать каждый палец сначала на одной руке, при повторе – на другой.*

Раз, два, три, четыре, пять... (Повторить 2 раза.)

Снова буду собирать.

Похлопать в ладоши.

«Курочка и цыплята»

(самомассаж ног)

Наседка нередко ругала цыплят: *Поглаживать подъемы ног.*

«Кончайте клеваться,

Кому говорят! *Массировать щиколотки.*

Кто много клюется, *Похлопывать пальцами от*

Тот мало клюет, *щико­лотки вверх по ноге.*

Кто мало клюет, *Поколачивать кулаками*

Тот плохо растет, *по ноге снизу вверх.*

Кто плохо растет,

Тот болен и худ, *Поглаживать ноги ладонями.*

Кто худ и бессилен,

Того заклюют!»

«Дождь»

(массаж спины)

Дети встают друг за другом и массируют спину впереди стояще­му, взрослый – последнему в ко­лонне ребенку.

Дождь! Дождь! *Хлопки ладонями по спине.*

Надо нам расходиться по домам.

Гром! Гром, как из пушек. *Поколачивание кулаками.*

Нынче праздник у лягушек.

Град! Град! Сыплет град! *Постукивание пальцами по спине.*

Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин. *Поглаживание спины ладонями.*

Дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.

«Наступили холода»

(самомассаж биоактивных то­чек – профилактика простуд­ных заболеваний.)

Ехать в поезде тепло,

Поглядите – ка в окно.

А на улице зима,

Наступили холода.

Да-да-да – наступили холода. *Потирать ладошки друг о друга.*

Да-да-да – превратилась в лед вода. *Мягко круговыми движениями растирать щеки.*

Ду-ду-ду – ой, боюсь я, упаду. *Указательными пальцами масси­ровать крылья носа.*

Ду-ду-ду – я на лыжах иду. *Растирать ладонями уши.*

Ды-ды-ды – на снегу от лыж следы. *Энергично растирать лоб ладо­нями (движениями от центра в сто­роны).*

Ди-ди-ди – ну-ка, заяц, погоди! *Хлопать в ладоши, грозить паль­цем.*

**Игровые упражнения и**

**подвижные игры с нетрадиционным инвентарем**

Мягкие модули

Обычно сделаны из пороло­на толщиной 5 – 6 см, размером 35x60 см и обшиты цветным целлофаном.

Упражнения и игры с мягкими модулями

* Различные виды ходьбы, бега между модулями, по дорож­ке из модулей.
* Упражнения на равновесие, ползание (с модулем на спине, сидя на модуле, отталкиваясь ногами от пола), метание на модуль и в него, сбивание моду­ля мячом и т.п.

Модули можно использо­вать:

- в комплексах ОРУ;

- подвижных играх: «Солныш­ко и дождик», «Куча-мала», «Лягушки на болоте», «Без­домный заяц», «Построй пи­рамиду»;

- аттракционах, эстафетах: «Пе­реправа», «Гонки автомоби­лей», «Построй башню», «Вдвоем с одной», «Бревныш­ко вдвоем с одним модулем», «Вагончики» (пары, тройки «ездят» с зажатым между со­бой модулем), «Хвостик» (мо­дуль – хвостик, зажатый меж­ду ногами).

Бумажные шарики

Их делают из старых журна­лов, газет (диметром 10 см) и обматывают скотчем.

Упражнения и игры с бумаж­ными шариками

* «Школа мяча» - отбивание шариков ладонью несколько раз подряд, метание вдаль, в цель.
* ОРУ с шариками, упражне­ния на развитие мелкой мото­рики рук, дыхательная гимнас­тика.
* Подвижные игры: «Кислый круг», «Перестрелка», «Береги предмет», «Передай, не урони», «Раз, два, три – шар скорей кати», «Салют» и т.п.

**Наши любимые игры**

«Колдун»

Выбирается водящий – «кол­дун». Он должен догнать и оса­лить (заколдовать) как можно больше игроков. Заколдованный ребенок останавливается и замирает в позе «звезда» (руки и ноги в стороны), спасти его может только товарищ по игре, проползая под ногами (под во­ротами). Делать это нужно очень осторожно, так как колдун мо­жет заколдовать и «спасателя».

«Дельфины»

Дети образуют круг, произносят текст, сопровождая его движения­ми рук.

В море бурном, в море синем *Сцепленными «в замок» руками показать большие волны (волнообразные движения рук от локтя од­ной руки до локтя другой).*

Быстро плавают акулы. *Резко поднять и опустить руки (по дуге).*

Не пугает их волна,  *Выполнить волнообразное дви­жение правой рукой справа налево.*

Рядом плещется она. *То же левой рукой слева направо.*

Проплывает мимо кит,  *Выполнить поочередные движе­ния кистями рук вверх-вниз (запя­стья прижать друг к другу).*

Он дельфинам говорит: *Выполнить поочередные дви­жения руками: ладони прижаты (одна на другой), пальцы развес­ти, запястья прижать друг к другу; запястья развести – пальцы вме­сте.*

«Вы, дельфины, не шумите,

Рыбку быструю ловите!»

Раз, два, три, четыре, пять –  *Загнуть пальцы, взрослый прохо­дит за спинами детей и выбирает дельфинов (дотрагивается до игро­ков).*

Рыбкам нужно уплывать.

После этих слов игроки – «рыбки» убегают, «дельфины» стараются их поймать (осалить). Пойманная «рыбка» выбывает из игры.

«Пчела»

Игра по типу «Гуси-лебеди».

Игроки произносят слова (драз­нят пчелу), «пчела» отвечает.

*Игроки:* Эй, пчела! А, пчела!

Ты вчера где была?

*Пчела:* Были у меня дела,

На лугу я мед брала!

*Игроки:* Эй, пчела! А, пчела!

А сегодня где была?

*Пчела:* Были у меня дела,

На лугу я мед брала!

*Игроки:* Эй, пчела! А, пчела!

А сейчас как дела?

*Пчела:* А сейчас без лишних слов

Буду жалить болтунов!

После этих слов «пчела» (водя­щий) старается догнать и осалить игроков.

«Клей»

Ведущий встает в центр кру­га, игроки, взявшись за руки, ходят вокруг него со словами:

Эй, ребята, берегитесь,

Убежал из группы клей,

Никого он не жалеет,

Всех, кого ни встретит, клеит!

Дети разбегаются по площад­ке, «клей» (водящий) старается их догнать. Тот, до кого он до­тронулся, «приклеивается» к нему и тоже становится водя­щим. Они вдвоем (потом втро­ем, вчетвером и т.д.), не расцеп­ляя рук, стараются догнать и осалить игроков.

**Упражнения, развивающие силу при помощи ползания**

«Паровоз»

Ползание, сидя на полу, рит­мично, поочередно отталкиваясь пятками и ягодицами от пола (движение как вперед, так и назад).

«Байдарка»

И. п. – сидя на полу, ноги прямые, упор руками в пол у бедер. С силой отталкиваться от пола руками (ноги прямые), дви­гаться вперед или назад.

«Паучок» («Краб»)

Ползать животом кверху с опорой на ладони и ступни (вперед и назад).

«Крокодил»

И. п. – лежа на животе. Упе­реться руками об пол (у плеч), поднять тело, передвигаться вперед, переставляя руки. Ноги держать вместе, носки вытянуть (хвост крокодила).

«Змея»

И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе. Пытаться ползти, отталкиваясь от пола только плечами.

«Змея-2»

Ползать по скамье на живо­те, подтягиваясь на руках.

**Веселая математика**

«Угощение для...»

На полу раскладываются гео­метрические фигуры (их фор­ма, размер зависят от постав­ленной задачи), детям дается задание:

* угостить зайку печеньем круг­лой формы, мишку – конфе­тами круглой, а лисичку – квадратной формы;
* разложить правильно фигуры (например, в красный обруч положить все фигуры красно­го цвета, в желтый – желто­го и т.д.);
* по размеру (можно расклады­вать как фигуры, так и посо­бия: мячики, кубики, длинные и короткие веревочки, гимна­стические палки и т.п.)

Можно обыгрывать предметы (классифицировать по призна­кам, принадлежности, весу, мате­риалу и т.п.).

Например:

- найдите предмет твердый, как камень, легкий, как перышко;

- покажите физкультурное посо­бие, изготовленное из дерева;

- разложите по местам резино­вые, пластмассовые, деревян­ные предметы и т.п.;

- отберите игрушки, которыми обычно играют девочки, маль­чики.

Используйте различные средства, формы и методы в работе с дошкольниками это позволит сделать жизнь детей в детском саду разнообразной, веселой, а обучение интересным. И только тогда вы будете слышать радостное:

**«ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ!»**

**Список использованной и рекомендованной литературы:**

1. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010. (Здоровый малыш).
2. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2005.
3. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. (Программа развития).
4. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. Для воспитателей дет. сада. – М.: Просвещение, 2000.
5. Статья «Чтобы занятия физкультурой всегда были веселыми, полезными, интересными» журнал «Инструктор по физкультуре» № 7/2012 год