

Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы

детский сад комбинированного вида №994

Утверждаю:

ПРОЕКТ

«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Разработали:

воспитатели Крылова Н.В.

Миленко Т.В.

старшая медсестра Крот С.В.

инструктор по физкультуре Шеина А.В.

Актуальность

Необходимость создания условий для физического и психического здоровья детей в детском саду приобретает актуальную социальную значимость.

Именно дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента психофизического здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

ПРОБЛЕМА

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Врожденное крепкое здоровье также требует постоянного внимания к себе. Однако, здоровые дети, согласно данным разных институтов и учреждений составляют не более 10%. Физически здоровыми рождаются не более 14% детей. Ежегодно растет количество детей с нарушением зрения – 50%; опорно-двигательного аппарата, прежде всего осанки – 76%; 90% заболеваний связаны уровнем функциональной готовности будущим первоклассников к обучению в школе составляет 78%. Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Это вызывает утомление, влечет за собой задержку развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости и т.д.

Нельзя не отметить, что ГОУ является учреждением компенсирующего вида и 11 человек – это дети инвалиды, имеющие 3-ю и 4-ю группу здоровья.

Одним из мотивирующих факторов создания проекта является идея о том, что и для детей со слабым здоровьем можно выстроить специальную схему по развитию выносливости, быстроты, ловкости, улучшению координации движений современная система дошкольного образования позволяет выработать меры по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Стоит вспомнить слова Ж.Ж. Руссо: «Сделайте ребенка крепким и здоровым, и он сам станет умным и рассудительным».

ТЕМА: Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

ЦЕЛЬ: Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих детей.

ЗАДАЧИ:

1. Формирование у детей младшего дошкольного возраста осознанной потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.
2. Воспитание культуры здоровья у всех участников образовательного процесса (дети, родители, педагоги), благодаря непосредственному участию в спортивных играх, праздниках, досугах.
3. Создание условий для полноценного психоэмоционального и двигательного развития детей, через организацию предметно-образовательной среды в ДОУ.
4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, речи, простудных заболеваний.
5. Оздоровление организма посредством приобретения навыков правильного дыхания
6. Развитие внимания, воображения, организованности, умение управлять своими поступками, чувствами.

Вышеописанная проблема является основной, на нее мы направим свою деятельность.

Таким образом, проект «Дружим с физкультурой и спортом», может быть реализован при условии выполнения следующих направлений работы:

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ:

1. ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- осмотр детей специалистами детской поликлиники – 1 раз в год
- регулярный осмотр детей м/сестрой ДОУ. Определение группы здоровья
- выявление нарушений двигательной активности, координации движений
- диагностика психоэмоционального состояния
- отслеживание успешности развития воспитанников в период их пребывания в ДОУ (диагностирование общей физподготовки в начале и в конце года)

Работа проводится медицинской сестрой, воспитателем, руководителем физкультурно-оздоровительной работы, психологом.

2.ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:

- разработка мероприятий по адаптации ребенка в детском саду;
- формирование у детей и взрослых потребностей в здоровье и здоровом образе жизни;
- Создание условий для ведения ЗОЖ
- Мониторинг здоровья детей

- Активизация двигательной активности режима дошкольника(прогулки, муз. И физ. зан. пальчик. Гимн, гимн. Глаз после сна.)
 - Охрана психического здоровья (минутки тишины, релаксационные упражнения, музыкальные паузы и т.п.)
 - Дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой;
 - Постоянный контроль осанки;
 - профилактический прием аксолиновой мази для носа;
 - кварцевание помещений в ДОУ;
 - использование эфирных масел чеснока для профилактики гриппа в групповых комнатах и раздевалки
- Работа по данному направлению осуществляется мед. Сестрой, воспитателями

3.КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА:

- применение комплекса психологических и педагогических методов оздоровления детей и воспитательной среды:
- реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей;
- коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушения осанки:
- индивидуальные и подгрупповые занятия, направленные на коррекцию эмоциональной сферы.

Работа проводится психологом, медицинской сестрой, руководителем физ. воспит. воспитателем.

4.ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

- занятия по физ. Всех типов.
 - музыкально-ритмические занятия
 - гимнастика после сна
 - физкультурная минутка
 - пальчиковая гимнастика
 - праздники и развлечения
 - элементы психогимнастики, релаксации, музыкотерапии, сказотерапии, смехотерапии.
 - обеспечение благоприятного психологического климата в группе
 - система эффективных закаливающих процедур (максимальное пребывание на свежем воздухе, полоскание рта, хождение по «дорожкам здоровья»);
 - создание необходимой развивающей среды;
- Использование оздоровительных технологий на занятиях

Работ по данному направлению проводится руководителем физ. культ. Мед. Сестрой.
Воспитателями, психологом, музыкальным руководителем.

УЧАСТНИКАМИ ПРОЕКТА ЯВЛЯЮТСЯ: педагоги 2-й младшей группы, воспитатель ФИЗО, педагог-психолог, медицинский работник, дети 2-й младшей группы и их родители.

УСЛОВИЯ: доброжелательная атмосфера, взаимопонимание и сотрудничество педагогического коллектива и родителей,

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

РЕБЕНОК:

- снижение заболеваемости (цифры)
- совершенствование физического и психического развития(;
- овладение нормами поведения, способствующими повышению уровня здоровья(;
- сформировать потребности в здоровом образе жизни;
- формирование всех сторон личностей (нравственной, интеллектуальной, эмоционально – волевой, действенно-практической), умение действовать свободно, непринужденно, использовать пространственную среду для развертывания подвижных игр.(

РОДИТЕЛИ:

- Усиление роли семьи в воспитании детей по вопросам развития поведенческих навыков здорового образа жизни
- Повышение уровня взаимодействия с педагогами в реализации проекта направленного на укрепление психического и физического развития детей по схеме родитель-педагог-ребенок
- Совершенствование Умение ориентироваться в сложных ситуациях во взаимодействии с детьми, адекватно реагировать на детские проблемы.

ПЕДАГОГИ:

- Овладение умением педагогов организовывать работу, направленную на обеспечение здоровья и развитие личности ребенка, умеющие выстроить психологически грамотное общение с детьми, их родителями и коллегами:
- Овладение умением вести детей к осознанному выбору образа жизни и норм поведения, способствующих повышению уровня собственного здоровья и здоровья окружающих
- самосовершенствование, повышение уровня педагогической компетентности, умение понимать внутренний мир ребенка

ЭТАПЫ ИНФОРМАЦИОННО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПРОЕКТА:

1. – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (сбор информации и данных по проблеме)

Анкетирование и беседа с родителями

Диагностика физических навыков и качеств детей

Экскурсия в кабинет Мед. Работника.

2. ИНФОРМАЦИО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ (основной)

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1) Проведение конкурсов:

«СПОРТИВНЫЙ КОДЕКС НАШЕЙ СЕМЬИ»

«КОЛЛАЖ – любимый вид спорта семьи»

2) Проведение консультаций:

«ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ» - сентябрь

«РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА» - октябрь

«СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЗДОРОВЫЕ, УМЕЛЫЕ.» - февраль

«ОРГАНИЗАЦИЯ СНА» - ноябрь

«РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУКИ» - март

3) Подготовка памяток:

«РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ!»

«БУДЬ ЗДОРОВ МАЛЫШ»

4) Подготовка фотовыставки:

«СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ МОЕЙ СЕМЬИ»

5) Родительское собрание

«ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ЗА ГОД» - сентябрь (год и ответственный)

«Мой весёлый звонкий мяч»- ноябрь

«РАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА» - январь

«ОБ ИТОГАХ РАБОТЫ ЗА ГОД», «ЛЕТНЕЕ _ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В Д, САДУ» - май

РАБОТА С ДЕТЬМИ

А) Оформление стенгазеты «РАСТЕМ ОЛИМПИЙЦАМИ»

- конкурс рисунков «Мое здоровье», «Эмблемы здоровья»
- диагностика дошкольников с целью выявления представлений о своём здоровье
- беседы с детьми:
 - «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»
 - «О правильном уходе за своим телом»
 - «Что значит выглядеть красиво?» и т.д.

Б) Регулярное проведение физкультурных занятий на улице и в зале

В) закаливающие процедуры:

- 1) проветривание – ежедневно
- 2) Мытье рук до локтей, шее, лица прохладной водой во время гимнастических процедур – ежедневно
- 3) полоскание рта – ежедневно
- 4) игры с водой и песком – июнь
- 5) прием детей на свежем воздухе – сентябрь, октябрь, май, июнь

Г) Гимнастика:

- 1) Утренняя гимнастика – ежедневно
- 2) пробуждение – ежедневно
- 3) пальчиковая – ежедневно
- 4) для глаз – ежедневно
- 5) для горла по Васильевой
- 6) дыхательная – ежедневно
- 7) артикуляционная – ежедневно

Д) Точечный массаж:

- 1) хождение по массажным дорожкам – ежедневно после сна

Е) Пальчиковые игры - ежедневно

- 1) с палочками
- 2) со шнуровкой
- 3) «Бусинки на спирали»
- 4) «Ладушки»

И.т.д.

Ж) уроки здоровья:

«Мой организм»

- 1) Как я устроен? – ноябрь
- 2) Как помогают мне глаза? – декабрь
- 3) Что я могу делать руками и ногами? – январь

«Кто я?»

- 1) Как я устроен? – февраль
- 2) Взрослые и дети – март

« Я и мои друзья»

- 1) Мои друзья – сентябрь
- 2) Наши добрые друзья - апрель

З) Организация двигательной активности детей:

- 1) физкультминутки-согласно теме
- 2) подвижные игры (картотека подвижных игр для всех групп) – ежедневно
- 3) самостоятельная двигательная активность детей – ежедневно
- 4) оборудование предметно-развивающей среды (качалки, мячи, рули, косички, кегли, кубики, машинки, бубен, палочки)
- 5) наличие выносного материала по сезону-шапочки, маски, игрушки для подвижных игр.

Г) Организация и проведение спортивных праздников и досугов:

- 1) «Хочу быть здоровым»
- 2) «Зимушка, Зима»
- 3) «Папа, мама, Я – спортивная семья»

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Проведение тренинга «ОСОЗНАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКОМ»

Беседа с помощниками воспитателя об их роли в формировании у детей здоровых привычек

Проведение консультаций «НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ»

Организация активных форм отдыха

3. ИТОГОВЫЙ

Результаты работы по проекту:

1 – Улучшение показателей развития физических качеств детей младшего дошкольного возраста (результаты диагностики)

2- Обогащение подвижных игр (картотека)

3 –Появление навыков самоконтроля и саморегуляции

НОВИЗНА:

В обеспечении стабильности и гибкости деятельности, эффективной интеграции образовательных областей «Здоровье», «Коммуникация», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Физическая культура». Включение элементов развития творческого мышления (креативности) в физкультурно-оздоровительную работу.

Краткосрочный проект « На зарядку становись» для 2 младшей группы

Авторы проекта:

Шейна Анна Владимировна,

Крылова Нина Викторовна ,

Мустафа Татьяна Васильевна,

ПРОБЛЕМА: Незаинтересованность родителей в утренней гимнастике детей. Необходимость создания условий для физического и психического здоровья детей в детском саду приобретает актуальную социальную значимость. Неосведомленность родителей о важности утренней гимнастики детей.

Цель: Повысить стремление родителей использовать утреннюю гимнастику с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи: Дать представление родителям о значимости утренней гимнастики.

Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Консультация для родителей

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми детьми, физически плохо развитыми. Маленький - значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы ни ушибся!), не лазал (а если упадет!?), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - в разумном физическом воспитании.

По дороге домой из детского сада, постарайтесь с ребенком пройтись пешком, обойти или обежать дерево, перешагнуть через ветку или камушек. Попробуйте стимулировать желание ребенка преодолевать некоторые трудности: положите на его дороге небольшую палочку, предложите подлезть под ветку, войти на бугорок и спуститься с него, посоветуйте (покажите), как лучше действовать, влезая на лесенку - стремянку переставлять ноги вслед за движениями рук.

Заходя в подъезд, не спешите к лифту. Поднимитесь с ребенком по лестнице, посчитайте ступеньки вместе с ним: «Спрыгни на последнюю ступеньку двумя ножками», «Запрыгни на две ступеньки вверх» дети не откажутся от таких заданий.

Ежедневные упражнения и игры с ребенком предупреждают у него нарушение осанки деформацию скелета, хорошо укрепляют мышцы и весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост, вес и развитие ребенка.

Старшие дошкольники, имеющие определенный двигательный опыт и знания, могут самостоятельно играть и заниматься. Взрослым нужно только

натолкнуть их на интересную игру. Вспомните полезные и увлекательные игры, которыми увлекались еще наши прадедушки «Городки», «Лапта», «Бабки». Они развивают меткость, глазомер, быстроту, ловкость, натиск.

Занимаясь с ребенком дома, родителям можно оборудовать спортивный уголок своими руками: небольшой куб или ящик для влезания, спрыгивания. В ящике детям удобно сидеть, они могут

использовать его как машину для игр. К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвесить большой мяч в сетке, который малыш отталкивает или, подпрыгнув, достает до него. Позже в этот проем можно прикрепить канат, кольца или веревочную лестницу. Мамам можно смастерить «надувное бревно» или «длинного удава» ребенок с радостью будет его перешагивать, переползать, ходить по нему. Интересен для упражнений цветной шнур - косичка он может сплетаться, из нескольких шнуров разного цвета на концах пришиваются липучки. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг (с помощью липучек), можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

Занимаясь с ребенком. Взрослые помогают ему подтянуться высоко, прыгнуть, взобраться на стул или гимнастическую стенку. Ребенок восхищается отцом, какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая работа может принести желаемые результаты.

Успехов вам, друзья, в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных, детей.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Я. Бердыхова. Мама, папа, занимайтесь со мной. М: Физкультура и спорт, 1990;
2. Е.Н. Вавилова. Укрепление здоровья детей. Москва, Просвещение, 1986;
3. Н.Ф. Виноградова. Воспитателю о работе с семьей. Москва. Просвещение 1989;
4. И.И. Гребешкова. М: Медицина 1990 г. Ваш ребенок.
5. В. Михайлов, А. Палько. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия 1985
6. Ю.Ф. Зиановский. К здоровью без лекарств. Москва, Советский спорт 1990;
7. А.Ф. Островская. Педагогические ситуации в семейном воспитании. Москва, Просвещение, 1998;
8. В.И. Теленчи. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение. 1987;
9. Ф.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Ради здоровья детей. М; Просвещение, 1985;
10. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика Ф.В. и спорта. Москва, 2000;

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Беседуете ли Вы с ребенком о личной гигиене? _____
2. Обращаете ли Вы внимание детей на опасные ситуации, которые могут подстергать ребенка? _____
3. Интересуетесь ли Вы, с кем дружит Ваш ребёнок? _____
4. Занимаетесь ли дома закаливанием ребёнка? _____
5. Сколько времени проводит ребёнок у телевизора, компьютера? _____
6. Чем занимаетесь с ребёнком в свободное время? _____
7. Рассказываете ли Вы ребенку о вреде алкоголя, курения? _____



Приложение 3

Упражнения с мячом для детей и их родителей

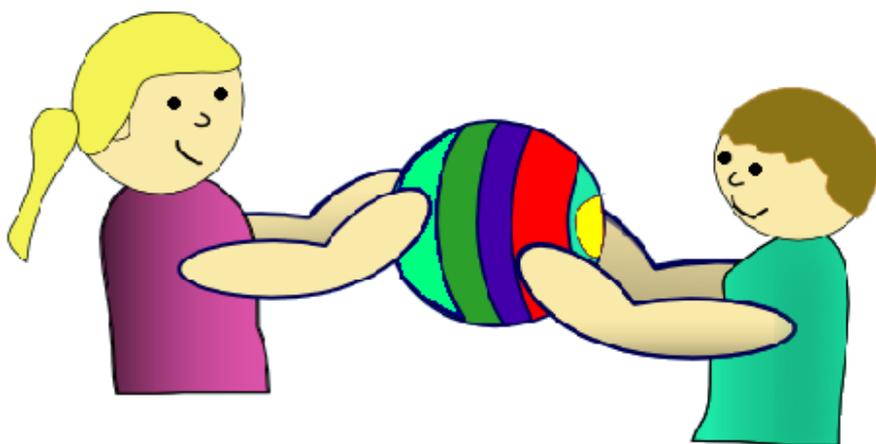
- 1. Б**росать мяч вверх и ловить руками. Напоминать детям, что мяч должен лететь прямо вверх, что нужно следить за полетом мяча. Ловить надо двумя руками, не прижимать мяч к груди. Ввести элемент соревнования ребенка с родителем: кто подбросит мяч 8—10 раз, ни разу не уронив на пол.
- 2. П**еребрасывать мяч друг другу снизу. Ребенок встает напротив родителя на расстоянии и бросает мяч двумя руками снизу. Если ребенок бросил и поймал мяч, не уронив его, 6—8 раз подряд, расстояние увеличивается (обычно на шаг).
- 3. П**еребрасывать мяч друг другу из-за головы. Родитель и ребенок встают друг против друга, у одного в руках мяч. Отвести мяч за голову и, поднимаясь на носки, бросить мяч вперед-вверх. Второй игрок ловит мяч и бросает обратно тем же способом.
- 4. П**одбрасывать и ловить мяч одной рукой поочередно с родителем. Для бросания и ловли одной рукой нужен маленький мяч, например теннисный. Исходное положение: ноги слегка расставлены, мяч в правой (левой) руке, противоположная рука на поясе.

Подбросить мяч вверх, следя за его полетом, и поймать двумя руками (затем одной, как вариант усложнения упражнения).

5. Подбросить мяч одной рукой, а поймать двумя, предварительно хлопнув в ладоши. С каждым броском количество хлопков увеличиваем. Кто больше раз успеет хлопнуть – ребенок или родитель?

6. «Повтори за мной». Дети становятся лицом к родителю. Один бросает мяч другому, тот ловит и бросает его обратно таким же способом. Возможно придумывание усложняющих элементов при броске (бросок на одной ноге, бросок с поворотом и т.д.)

7. Ребенок бросает под углом мяч о землю так, чтобы он коснулся земли приблизительно в середине между играющими, а родитель ловит мяч после отскока. Бросают и ловят (отбивают) мяч сначала правой, потом левой рукой или двумя руками.



8. Стоя перед стеной (один сзади другого) играющие по очереди бросают мяч так, чтобы брошенный мяч поймал другой играющий. Возможна организация игры на «установление рекорда» - после падения мяча перекидывать его, не роняя, как можно дольше.

Приложение 4

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЛИСА В КУРЯТНИКЕ (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила:

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила:

Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Описание: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведя отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила:

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты: Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.

ПТИЧКИ И КОШКА (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

Правила:

Кошка ловит птичек только в кругу.

Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.

ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

Правила:

Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек.

Перебраться можно только по сигналу.

Варианты: Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

КОШКА И МЫШКА (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.

Описание: Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бежит вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

Правила:

Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.

Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.

Кошка может ловить, а мышка убежать после слова «ждет».

Варианты: Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек.

ЛОШАДКИ (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

Правила:

Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

Варианты: Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

КРОЛИКИ (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

Описание: На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

Правила:

Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток.

Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».

Варианты: В каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

ГДЕ ПОЗВОНИЛИ (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

Описание: Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звоночек. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

Правила:

Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»

Варианты: Раскрутить водящего; вместо звоночка ввести дудочку или другой музыкальный инструмент.

ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

Правила:

Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»

Поднимать по сигналу «Поднимите!».

Варианты: Вместо мешочков бросать шишки; разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

КТО БРОСИТ ДАЛЬШЕ МЕШОЧЕК (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

Описание: Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

Правила:

Бросать и поднимать мешочки можно только по слову воспитателя.

Варианты: Поставить ориентиры – кто дальше. Бросать шишки, мячики, копыя.

САМОЛЕТЫ (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила:

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Варианты: Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Правила:

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

Варианты: Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ (средняя группа)

Задачи: Развивать у детей ВНИМАНИЕ, УМЕНИЕ РАЗЛИЧАТЬ ЦВЕТА И ДЕЙСТВОВАТЬ ПО ЗРИТЕЛЬНОМУ СИГНАЛУ. Упражнять детей в беге, ходьбе.

Описание: Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

Правила:

Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу.

Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

Варианты: Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

ЛОХМАТЫЙ ПЕС (средняя группа)

Задачи: Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

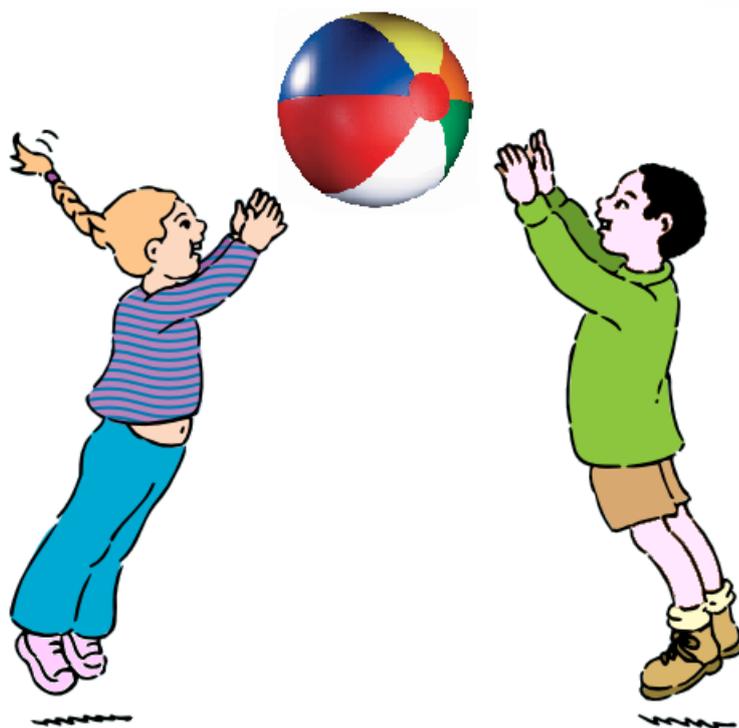
Описание: Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

Варианты: Поставить преграду – скамеечки на пути детей; на пути собаки.

ШКОЛА МЯЧА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнения выполняются поочередно – в виде игры. Выполнивший без ошибок упражнение игрок приступает к следующему. Тот, кто допустил ошибку, повторяет данное упражнение, пока не выполнит его безошибочно.

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.
2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.
3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться о землю и поймать после отскока. Ловить обеими руками, затем правой и левой рукой поочередно.
4. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, ловить: обеими руками (затем с усложнением – правой и левой рукой).
5. Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать. Поддавать правой и левой рукой по очереди, ловить обеими руками (затем с усложнением – правой и левой рукой).
6. Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его обеими руками (Бросок и ловля – аналогично).
7. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом поймать обеими руками (Бросок и ловля – аналогично).
8. Встать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. (Бросок и ловля – аналогично).
9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один раз и поймать. Бросать и отбивать надо попеременно правой и левой рукой, ловить можно все время обеими руками.



НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ





