**Весёлая гимнастика для детей 3 лет**



Гимнастика и спортивные упражнения в целом оказывают на ребёнка, благотворное влияние, улучшая его физическом здоровье и развитие в целом. Некоторые упражнения, которые будут рассмотрены ниже, могут быть использованы как для утренней зарядки, для полноценных занятий физкультурой и просто для весёлой игры.

**Ручки выше**
Малыш стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивать расслабленными руками вперёд и назад и с каждым разом поднимать их всё выше и выше. Повторять в среднем темпе 3 – 4 раза.

**Птичка**
Ребёнок стоит, слегка расставив ноги, потом поднимает руки в стороны и опускает их вниз, помахивая кистями. Повторять 3 – 5 раз.

**Я маленький**
Ребёнок стоит прямо со слегка расставленными ногами, руки опущены. Ребёнок низко приседает, а затем встаёт. Повторить в среднем темпе 3 – 4 раза.

**Я – пузырь**
Ребёнок стоит, затем приседает и выпрямляется с разведением рук в стороны. Повторить 4 – 6 раз.

**Где ладошки**
Ребёнок стоит прямо, руки опущены. Ребёнок по просьбе взрослого вытягивает руки вперёд ладонями вверх, а затем прячет их за спину. Повторить в среднем центре 5 – 6 раз.

**Наматываем ниточку**
Ребёнок стоит прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Ребёнок делает круговые движения кистями, как бы наматывая на клубок нитку. Повторять в быстром темпе по 10 – 15 раз вперёд и назад.

**Маленькая цапля**
Ходить, высоко поднимая ноги, выполнять около 40 сек.

**Ручеёк**
На полу начертить или выложить верёвкой две линии на расстоянии 20 – 30 см друг от друга. Ребёнку предлагается перепрыгивать через этот «ручеёк» стараясь не задеть «воду».

**Достанем мячик**
Ребёнок сидит на полу ноги врозь, в руках мячик. Ребёнок наклоняется вперед и кладёт мячик между стопами, выпрямляется, затем снова делает наклон и берёт мячик в руки. Повторить 3 – 5 раз.

**Оттолкни мячик**
Ребёнок сидит на полу, согнув ноги и опираясь руками сзади. Взрослый подкатывает к ногам ребёнка мячик, а ребёнок отталкивает его двумя ногами. Повторить 4 – 6 раз.

**Поползаем**
Взрослый держит палку горизонтально и невысоко над полом, а малыш старается проползти под ней. Повторить 2 – 3 раза.

**Спортивная игра «дождик» для нескольких детей**
На асфальте мелом рисуется круг достаточный для того, чтобы в нём поместились дети. Дети бегают и прыгают около круга, а когда взрослый крикнет «дождик пошёл», дети бегут и прячутся в круг. Повторить 4 – 6 раз

**Пузырь**. Дети вместе с руководителем стоят тесным кругом, взявшись за руки. Все нараспев произносят следующее четырехстишие, одновременно отступая назад и постепенно расширяя круг:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся.

Дети не разъединяют рук, пока руководитель не скажет: «Пузырь лопнул». Тогда все делают хлопок в ладоши, говорят «хлоп» и присаживаются на корточки. Затем игра начинается сначала.

**Мышки**. На одной стороне площадки или комнаты устраиваются мышиные норки, обозначенные кружочками — при игре на площадке или какими-нибудь предметами (кубики, дощечки и т. п.), если дети играют в комнате. В каждую норку становится один играющий. Напротив норок находится кладовая. Ее границы очерчиваются чертой или обозначаются какими-либо предметами. В кладовую кладут «продукты», т. е. кубики, катушки и пр., изображающие масло, сахар и т. д. Руководитель изображает кошку. Он садится на стул и, сказав: «Кошка заснула», — опускает на грудь голову. По этому сигналу мышки бегут в кладовую и делают вид, что грызут продукты. Тогда руководитель говорит: «Кошка проснулась», — медленно поднимается на ноги и говорит: «Раз, два, три, не зевай, беги». Пока он произносит эти слова, мышки должны спрятаться в свои норки. Кто не успел или забежал в чужую норку, тот идет к руководителю и садится рядом с ним.

Игра повторяется. Каждый раз руководитель быстрее произносит свои слова и мышки должны быстрее убегать в норки.

**Лошадки**. Дети становятся парами: впереди — «лошадка», сзади — «кучер». Кучер держит в руках концы вожжей, которыми «запряжена» его лошадка.

По указаниям руководителя, лошадки то идут шагом, то рысью, то -скачут галопом. Если руководитель скажет: «Тпру», — все сразу останавливаются. Каждый раз руководитель указывает цель поездки, например: красный обоз везет хлеб для сдачи государству, дети едут в гости к кому-либо из родных и т. п.

**Поезд**. Дети становятся гуськом, в затылок. Стоящий впереди изображает паровоз, остальные — вагоны;

все держат правой рукой одну длинную веревку. Руководитель дает свисток, паровоз и все дети гудят, и поезд медленно трогается. Постепенно поезд ускоряет свое движение до тех пор, пока не приблизится к станции, место которой должно быть заранее отмечено. Тогда дети замедляют шаг и останавливаются. Затем руководитель снова дает свисток, и поезд трогается дальше.

Как и в игре в лошадки, надо указывать детям цель поездки (везем уголь для столицы, везем хлеб для города и т. п.). Игру следует разнообразить: поезд может идти по мосту (доски положенные на земле), в гору (все пыхтят и идут медленно), под гору (все бегут быстро), поезд идет по тоннелю (дети закрывают глаза).

**Гуси**. В одном углу площадки или комнаты очерчивается дом гусей, остальное пространство — луг. Руководитель с хворостиной в руке изображает пастуха. Он отводит гусей на луг, а сам возвращается в дом. Гуси пасутся. Руководитель, выждав около минуты, зовет их: «Гуси, гуси!» Дети отвечают: «Га, га, га». Руководитель спрашивает: «Есть хотите?» Дети отвечают: «Да, да, да». Пастух несколько раз может задавать эти вопросы гусям, и те, отвечая ему, продолжают пастись. Но как только пастух скажет: «Ну, летите домой», — гуси, расправив крылья (вытянув в сторону руки) и размахивая ими, бегут домой.

01

## [Веселая гимнастика для детей 2-3 лет](http://nattik.ru/?p=2992)

**Ребенок к 2-3 годам уже многое умеет – прыгать, бегать, взбираться.** Наша веселая гимнастика поможет ребенку 2-3 лет развить его навыки и умения в веселой игровой форме.

***Идем в поход***Скажите малышу, что мы пойдем в поход. Ходите по комнате со свободным размахиванием руками в течение 1—2 минут.

**Ловим бабочек**
Предложите ребенку догнать вас (вы будете бабочкой), а вы убегайте. Пусть кроха поднимает руки, как будто он взял сачок, и опускает. Продолжительность игры — 25—30 секунд.

**Мост**
Вот впереди у нас мост, его нужно пройти. Положите широкую доску на пол и накройте ее ковриком. Малыш, встав на четвереньки (не на колени!), должен пройти по ней вперед. Повторите 3—4 раза.

**Нюхаем цветочки**
Перед нами цветочная поляна, на ней много цветов. Предложите ребенку лечь на живот на коврике. Пусть он приподнимает туловище, опираясь на выпрямленные руки. Опускаемся – нюхаем цветочки. Повторите 3—4 раза.

**Ловим комариков**
Ребенок стоит прямо с опущенными вниз руками. Теперь расскажите, что к вам подлетели комарики, будем их ловить. Хлопаем в ладоши поочередно впереди себя и над головой — по 3—4 раза.

**Переступаем через змейку**
Натяните веревку на небольшой высоте между двумя стульями. Скажите, что вы попали в долину змей. Чтобы ее перейти, нужно переступить через веревку-змейку. Делаем это осторожно, чтобы не дотронуться до веревки и не разбудить змейку. Пусть ребенок переступает через нее, поднимая колени, туда и обратно. Повторите 6—8 раз.

**Качели**
Предложите ребенка лечь на коврике, закрепив выпрямленные ноги под креслом или шкафом. Покачайтесь, как на качелях — садимся и ложимся, не сгибая ног. Повторите 2—3 раза.

**Мотаем клубочек**
Ребенок стоит прямо, руки согнуты под прямым углом, пальцы сжаты в кулаки. Пусть он делает круговые движения пальцами и кистями рук, имитирующие наматывание ниток на клубок. Повторите 5—8 раз.

**Мельница**

Ребенок стоит прямо, руки расставлены в стороны. Теперь вращаем туловище в разные стороны. Руки тоже вращаются вместе с туловищем.

**Мишки и зайчики**
Вы попали в лес. Здесь живут мишки и зайчики. Вы будете с ребенком мишками. Мама начинает все движения, а малыш будет за вами повторять. Ходим, покачиваясь в стороны, как мишки. Потом прыгаем, как зайчики. Можно усложнять задания – говорить «мишки», а движения делать зайчика. Ребенку же нужно слушать команды и правильно выполнять упражнения.

**Мишки греют лапки**

Расставьте ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх, опустить вниз — «мишки подняли лапы к солнцу, погрели их и опустили» (4-5 раз).

**Собираем ягоды**

Сядьте на пол, ноги раздвиньте. Наклонитесь вперед, коснитесь руками пола между ступнями ног – «сорвите ягоды», выпрямьтесь — «скушайте ягодку. Вкусно» (2—Зраза).

**Греемся на солнышке**

Предложите малышу лечь на спину. Поворачивайтесь направо — прямо, налево — прямо — «мишки греются на солнышке». Погрели один бок — живот, другой бок — живот (4 раза).

**Взбираемся в гору**
Положите доску под наклоном – приподнимите ее от пола с одной стороны. Пройдите по дощечке – взбираемся в гору. На верхушке можно положите любую игрушку – «приз» тому, кто дойдет. Пройдитесь 3-4 раза.

|  |
| --- |
| Документы |
| http://transfusion.ru/img/empty.gif |
| http://transfusion.ru/img/empty.gif |
| http://transfusion.ru/img/empty.gif |

# ЗАКОН О ДОНОРСТВЕ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ

(в ред. Федеральных законов от 04.05.2000 N 58-ФЗ, от 16.04.2001 N 39-ФЗ, от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 29.12.2006 N 258-ФЗ, от 18.10.2007 N 230-ФЗ, от 14.07.2008 N 110-ФЗ, от 23.07.2008 N 160-ФЗ, от 24.07.2009 N 213-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 24.12.2002 N 176-ФЗ)

Настоящий Закон призван урегулировать отношения, связанные с развитием донорства крови и ее компонентов в Российской Федерации и обеспечением комплекса социальных, экономических, правовых, медицинских мер по организации донорства, защите прав донора

Статья 11. Меры социальной поддержки для лиц, награжденных знаком "Почетный донор России"

Граждане, сдавшие бесплатно кровь сорок и более раз или плазму шестьдесят и более раз, награждаются нагрудным знаком "Почетный донор России" федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим выработку государственной политики и нормативное правовое регулирование в сфере здравоохранения, в порядке, установленном указанным федеральным органом исполнительной власти, и имеют право на:

внеочередное лечение в государственных или муниципальных организациях здравоохранения в рамках Программы государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи;

первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения;

предоставление ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для них время года;

ежегодную денежную выплату в размере шести тысяч рублей в порядке, устанавливаемом указанным федеральным органом исполнительной власти. Средства на данную выплату в виде субвенции бюджетам субъектов Российской Федерации, а также размер и сроки ее индексации предусматриваются федеральным законом о федеральном бюджете на соответствующий год