

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №54 «Катюша»

## «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»



Парциальная развивающая образовательная программа по формированию навыков безопасной жизнедеятельности у детей старшего дошкольного возраста средствами двигательной активности

**Автор:**  
Чернакова Ирина Васильевна  
Инструктор по физкультуре  
МБДОУ ДС №54 «Катюша»  
г.Нижневартовск

## Содержание

	Паспорт программы.....	3
I	Пояснительная записка.....	6
II	Концептуальные основы.....	8
III	Цель и задачи программы.....	10
IV	Целевые ориентиры.....	10
V	Механизм реализации программы.....	15
VI	Методическое обеспечение программы.....	23
VII	Педагогическая диагностика.....	24
	Литература.....	34
	Приложение 1 Примерное тематическое планирование по обучению детей безопасной жизнедеятельности	
	Приложение 2 Карточка игр по обучению детей безопасной жизнедеятельности	
	Приложение 3 Рекомендации и консультации для родителей	
	Приложение 4 Консультации и рекомендации для педагогов	
	Приложение 5 Инструкции для дошкольников по правилам безопасности	

### Паспорт программы

Наименование программы	Парциальная развивающая образовательная программа по формированию навыков безопасной жизнедеятельности у детей старшего дошкольного возраста средствами двигательной активности
Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ;</li> <li>– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте на 14 ноября 2013 г. №30384);</li> <li>– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;</li> <li>– Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ ДС №54 «Катюша» разработанная в соответствии с ФГОС ДО и с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования;</li> <li>– Устав МБДОУ ДС №54 «Катюша».</li> </ul>
Разработчики программы	Чернакова И. В., инструктор по физкультуре
Организация исполнитель	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №54 «Катюша» (далее – МБДОУ ДС №54)
Адрес организации исполнителя	Комсомольский бульвар, дом 12, г. Нижневартовск, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область, Россия.
География программы	МБДОУ ДС №54 «Катюша» г.Нижневартовск ХМАО-Югра
Целевые группы	дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Вид программы	Парциальная
Сроки реализации	2 года

Цель	Формирование у детей старшего дошкольного возраста осознанного выполнения требований безопасности, поддержка проявления осторожности осмотрительности, устойчивого навыка переключения на самоконтроль в чрезвычайных ситуациях.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– становление у детей ценностей здорового образа жизни;</li> <li>– приобретение двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;</li> <li>– обучение дошкольников правилам безопасной жизнедеятельности, позволяющим минимизировать возможный ущерб личности в опасных жизненных ситуациях;</li> <li>– закрепление у детей знания об индивидуальных мерах безопасности в повседневной жизни, в пожароопасных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– развитие у детей умение самостоятельно решать задачи, связанные с безопасным поведением в предметно-пространственной среде в процессе двигательной деятельности;</li> <li>– формирование у старших дошкольников качественно новые двигательные навыки, умение предвидеть опасные ситуации и обходить их;</li> <li>– привлечение педагогов и родителей к деятельности по формированию основ безопасной жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста.</li> </ul>
Краткое содержание программы	В программе раскрываются концептуальные, организационные и содержательные подходы к формированию у детей старшего дошкольного возраста умений и навыков по основам безопасной жизнедеятельности.

Целевые ориентиры	<ul style="list-style-type: none"><li>– понимает и разделяет ценность здорового образа жизни;</li><li>– умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих;</li><li>– имеет представление о безопасном поведении в быту, в природе, среди незнакомых людей;</li><li>– способен произвольно управлять своим поведением и планировать действия;</li><li>– соблюдает общепринятые нормы и правила поведения – в том числе на улице (дорожные правила), правила поведения в общественных местах;</li><li>– имеет базовые ценностные представления и руководствуется ими в собственном социальном поведении.</li></ul>
-------------------	--

*«Безопасности формула есть:  
Надо видеть, предвидеть, учить.  
По возможности все избежать,  
А где надо на помощь позвать»*

*Т.Г. Хромцова*

## **I. Пояснительная записка.**

На протяжении своей истории человечество постоянно подвергается воздействию катастроф, которые уносят тысячи человеческих жизней. Обеспечение безопасности жизнедеятельности является приоритетной задачей для личности, общества, государства. Абсолютной безопасности не бывает. Всегда существует некоторый остаточный риск. Под безопасностью понимается такой уровень опасности, с которым на данном этапе научного и экономического развития можно смириться. *Безопасность* – это приемлемый риск. Достичь этой цели возможно только с помощью образования. Другого пути нет. Опасности по своей природе вероятностны (случайны), потенциальны (скрыты), перманентны (постоянны, непрерывны) и тотальны (всеобщы). Следовательно, на Земле нет человека, которому не угрожают опасности. Но зато есть множество людей, которые об этом не подозревают. Их сознание работает в режиме отчуждения от реальной жизни.

Особую тревогу человечество испытывает за самых незащищенных граждан – маленьких детей. Специалистами разных научных направлений отмечается, что механизмом формирования ответственного отношения человека к своей безопасности должно быть образование (Н.А. Едимская, М.А. Котик, Л.А. Михайлов, С.А. Проскурин, Ю.В. Репин и др.). Данная подготовка должна проходить на всех этапах жизни человека, а начинать ее необходимо с дошкольного возраста (Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Т.Г. Хромцова и др.). Задача педагогов и родителей, по мнению Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной, состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями.

Между тем в реальной действительности все более обостряются следующие **противоречия**:

- между нарастающими темпами деградации окружающей среды в процессе углубления социального, экологического кризиса, и низкой скоростью осознания, отражения в общественном и индивидуальном сознании остроты ситуации, потребности и готовности общества преодолеть кризис, формирования безопасного мышления и поведения в дисгармоничных условиях;
- социальным заказом общества на выполнение образованием функций, связанных с безопасностью жизнедеятельности личности, и недостаточной готовностью образовательных структур к их реализации;

— между накопленным ресурсным потенциалом комплексной научной дисциплины безопасность жизнедеятельности (БЖД) и необходимостью перевода его в психолого-педагогическую проекцию;

— значимостью безопасности жизни человека и поздним приобщением детей к усвоению этих понятий как регуляторов их жизнедеятельности.

**Новизна программы «Школа безопасности»** заключается:

— в определении стратегии формирования культуры безопасности жизнедеятельности старших дошкольников средствами двигательной активности;

— на основе дифференцированного и деятельностного подхода разработана и апробирована модель формирования культуры безопасного поведения у старших дошкольников;

— предусматривает использование современных оценочных средств в педагогической диагностике;

— основана на научных педагогических теориях и педагогических принципах;

— учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей;

— предусматривает формы организации и различные виды образовательной деятельности детей.

Практика обучения безопасной жизнедеятельности показала, что простое обучение сумме знаний, умений и навыков не учитывает ряд важных факторов:

— осознанное применение имеющихся знаний, умений и навыков исходя из складывающейся ситуации;

— реализация полученных знаний, умений и навыков возможна только при высокой физической и психологической готовности.

Современная жизнь доказала, что лишь культура безопасного поведения каждого человека, сформированная с раннего детства, может обеспечить безопасность жизнедеятельности и потребовала обучения сотрудников дошкольного учреждения, родителей и детей безопасному образу жизни.

Несмотря на сложившуюся в дошкольном учреждении систему работы по обучению детей дошкольного возраста основам безопасности, которая проводится в соответствии с Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, где определен ряд конкретных задач, позволяющих сформировать у детей основы знаний, умений и навыков культуры безопасного поведения, в ДОО возникла необходимость в активизации процесса направленного на формирование устойчивого навыка переключения на самоконтроль в чрезвычайных ситуациях, применение полученных знаний в повседневной жизни. Это обстоятельство явилось основой для разработки парциальной программы «Школа безопасности», направленной на обогащение и формирование социального опыта безопасной

жизнедеятельности у детей, выработку навыков рационального поведения, основ личной безопасности в быту и на занятиях по физической культуре.

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Особенностью Программы «Школа безопасности» является опора на принципы дифференциации и индивидуализации образовательного процесса.

Основным средством для реализации программы выступает технология организации специально-организованной двигательной деятельности.

Также программа ориентирована на взаимодействие с семьей воспитанников по формированию основ безопасной жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста.

Эффективность реализации программы определяется мониторинговыми исследованиями знаний, умений и навыков по основам безопасности жизнедеятельности, физической подготовленности детей и развитие их физических качеств, внедрением модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности детей, удовлетворенностью родителей реализацией программы.

## **II. Концептуальные основы**

Одной из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Такие навыки вполне могут быть сформированы у маленького ребенка, если:

- систематически, на протяжении нескольких лет, знакомить его с возможными опасными и чрезвычайными ситуациями, которые могут причинить вред его здоровью и здоровью окружающих, с правилами безопасного поведения в случае возникновения опасных чрезвычайных ситуаций;

- демонстрировать зависимость состояния здоровья от поведения человека в опасных ситуациях, вовлекать в практическую деятельность по овладению навыками безопасного поведения.

В дошкольный период в ребёнке может быть заложено первоначальное понимание некоторых аспектов безопасной жизнедеятельности, которое связано с конкретными примерами, имеющимися в окружении и в практической деятельности каждого ребенка.

Однако большинство из вопросов в этой проблеме лишь обозначены, опираются на крупицы передового опыта и не получили еще научно-обоснованных способов решения.

С раннего детства необходимо формировать у детей навыки безопасной жизнедеятельности, вести подготовку к реализации деятельностного подхода

к решению вопросов личной безопасности. Однако отсутствие возможностей принятия комплексных мер по формированию основ безопасной жизнедеятельности, низкий уровень осознанности, самоконтроля и управления своими действиями детьми, может привести к необратимым последствиям. Поэтому первый и главный шаг в воспитании произвольного поведения дошкольников заключается в формировании осознанности их действий. Наиболее эффективным средством осознания своего поведения и овладения им в дошкольном возрасте традиционно считается игровая деятельность. Именно в игровой деятельности дети соотносят свое поведение с образцом поведения, анализируют свои движения и движения окружающих, осознают свои действия и вырабатывают отношение к окружающей действительности.

В связи с этим, решением проблем может стать:

- приобретение детьми не только теоретического, но и практического опыта через игры, эстафеты, развлечения;
- создание проблемных ситуаций в спортивных играх для отработки навыков правильного поведения;
- реализация Программы «Школа безопасности», развивающей способность детей сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях.

Игра – основной вид деятельности ребенка в дошкольном возрасте, и поэтому использование игровой мотивации для развития двигательных умений и навыков безопасной жизнедеятельности, закрепления норм поведения в различных ситуациях позволяют приобрести способность сохранять жизнь и здоровье в чрезвычайных ситуациях, неблагоприятных угрожающих жизни условиях. Опора на игру в процессе подготовки детей к безопасному поведению в повседневной жизни - одна из главных концептуальных идей Программы «Школа безопасности».

В Программе отражена единая система знаний, умений и навыков, позволяющая обеспечить здоровье и безопасность дошкольников, сформировать двигательную сферу в спортивных играх, способность выработать осознанное отношение к своим действиям и своему поведению, что позволяет сформировать новую компетентность у детей, важнейшую для сохранения жизни.

Методологической основой Программы «Школа безопасности» является программа развития двигательной активности, оздоровительной работы, формирования основ безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста «Безопасность» Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной. В этой программе на основе комплексного подхода к проблеме связанной с охраной и укреплением здоровья детей нашли свое продолжение и развитие идеи известных в сфере дошкольного образования ученых Л.А. Парамоновой, Т.И. Алиевой, М.А. Руновой, В.Г. Алямовской, М.Н. Кузнецова, психологов А.В. Запорожца, В.П. Зинченко, педагогов П.С.

Лесгафта, Ю.Ф. Змановского.

Программа «Школа безопасности» строится с учетом принципов:

- поддержка разнообразия детства;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности;
- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- позитивная социализация ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых;
- сотрудничество с семьей.

### **III. Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование у детей старшего дошкольного возраста осознанного выполнения требований безопасности, поддержка проявления осторожности осмотрительности, устойчивого навыка переключения на самоконтроль в чрезвычайных ситуациях.

**Задачи:**

- становление у детей ценностей здорового образа жизни;
  - приобретение двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
  - обучение дошкольников правилам безопасной жизнедеятельности, позволяющим минимизировать возможный ущерб личности в опасных жизненных ситуациях;
  - закрепление у детей знания об индивидуальных мерах безопасности в повседневной жизни, в пожароопасных и чрезвычайных ситуациях;
  - развитие у детей умение самостоятельно решать задачи, связанные с безопасным поведением в предметно-пространственной среде в процессе двигательной деятельности;
  - формирование у старших дошкольников качественно новые двигательные навыки, умение предвидеть опасные ситуации и обходить их;
- привлечение педагогов и родителей к деятельности по формированию основ безопасной жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста.

**Основные направления организации работы по формированию навыков безопасной жизнедеятельности у детей старшего дошкольного возраста.**

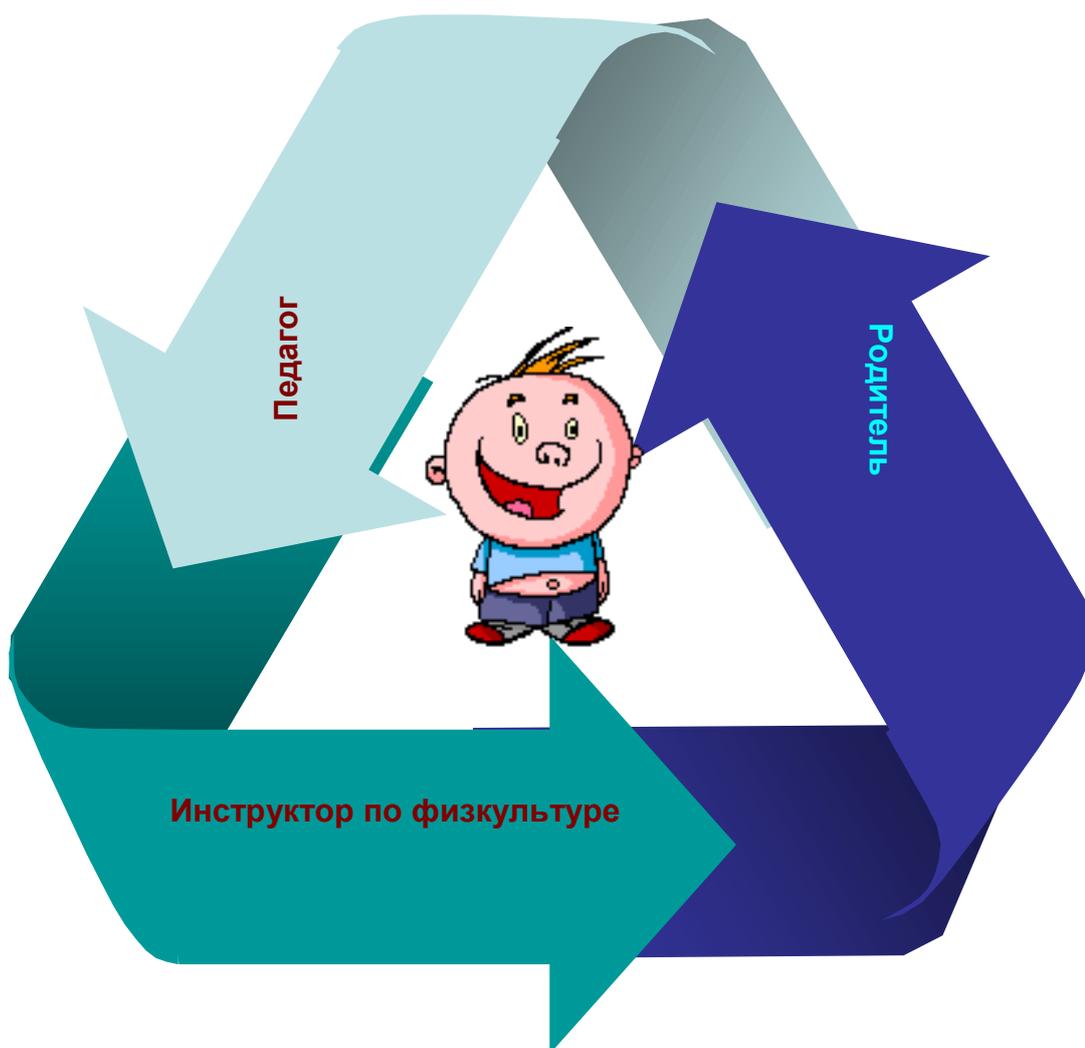
- Безопасность дома.
- Безопасность в природе.
- Пожарная безопасность.
- Дорожная азбука.

### **IV. Целевые ориентиры Программы**

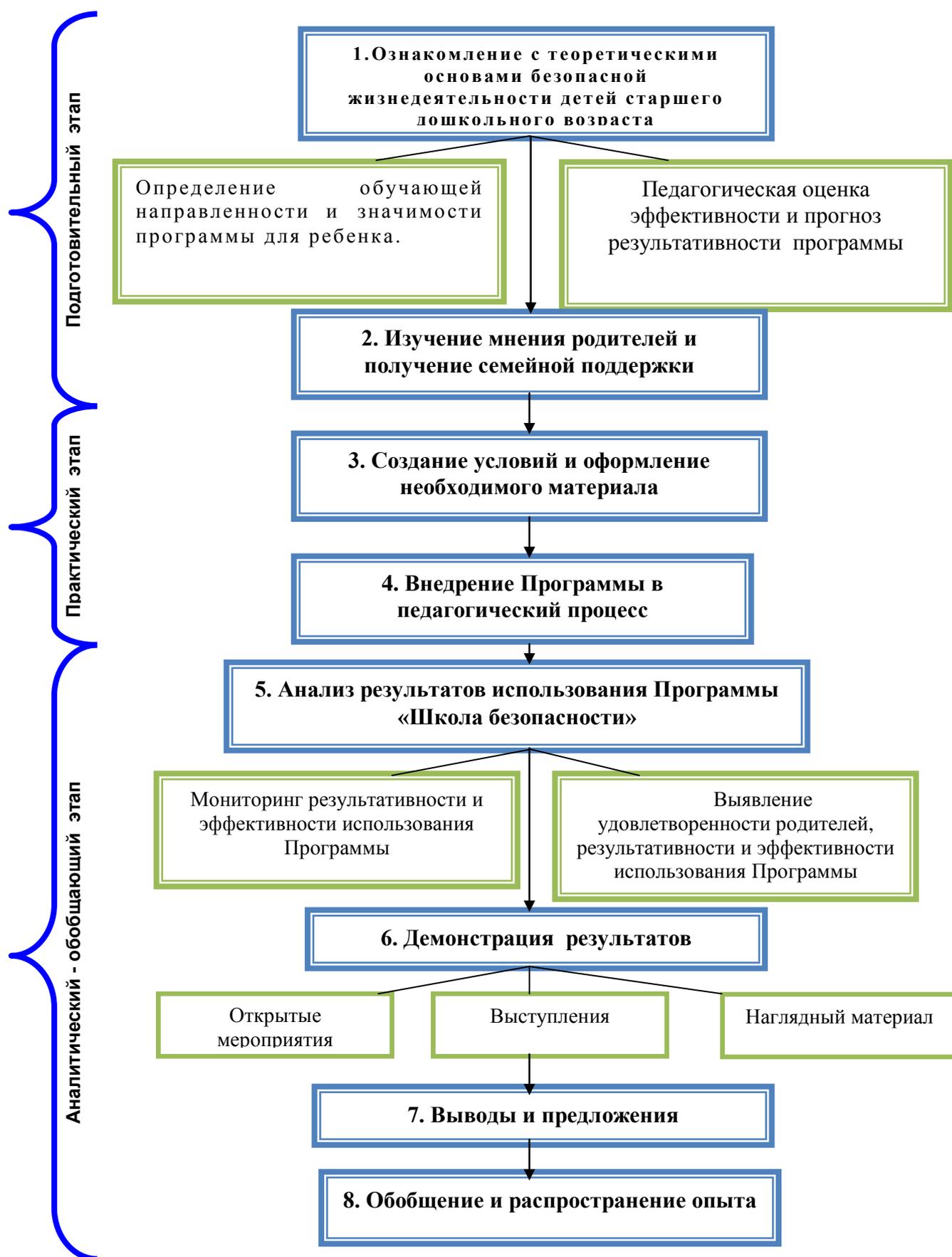
- понимает и разделяет ценность здорового образа жизни;

- умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих;
- имеет представление о безопасном поведении в быту, в природе, среди незнакомых людей;
- способен произвольно управлять своим поведением и планировать действия;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения – в том числе на улице (дорожные правила), правила поведения в общественных местах;
- имеет базовые ценностные представления и руководствуется ими в собственном социальном поведении.

### Содержание программы.



Структура внедрения  
Программы «Школа безопасности»  
инструктором по физкультуре МБДОУ ДС №54



Программа состоит из четырех блоков: «Безопасность дома», «Безопасность в природе», «Пожарная безопасность», «Дорожная азбука».

Направление работы	Задачи	Предполагаемые результаты	Критерии отслеживания результатов	Методики отслеживания результатов
– Безопасность дома	Учить придерживаться усвоенных норм и правил поведения и сознательно действовать в экстремальных ситуациях в быту	У 92% детей сформированы и усвоены основные правила безопасного поведения экстремальных бытовых ситуациях	Знание детьми потенциально опасных предметов домашнего обихода. Навыки правильного использования предметов домашнего обихода.	Методика исследования представлений о правилах поведения в быту Р.Б. Стеркиной
– Безопасность в природе	Сформировать у старших дошкольников качественно новые двигательные навыки в природе, умение предвидеть опасные ситуации и обходить их.	Уровень экологических знаний, умений и навыков детей к концу реализации программы повысился: высокий уровень с 10% до 45%, средний уровень с 38% до 55%; 86% детей показывают высокий уровень освоения нетрадиционными видами физических упражнений.	Деятельность детей по сохранению и улучшению окружающей среды (уход за растениями, высаживанием деревьев и цветов, уборка мусора на участке и в лесу), бережное отношение к природе.	Оценка физического развития детей дошкольного возраста Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. Методика исследования отношения детей к природе Е.В. Гончарова

-Дорожная азбука	Учить адекватно реагировать на дорожные ситуации и прогнозировать свое поведение и действия в тех или иных обстоятельствах, через выполнение основных видов движений в процессе двигательной деятельности	К моменту выполнения программы: у 100 % детей отмечено повышение уровня двигательной активности; у 80% детей сформированы умения контролировать свои поведенческие реакции, находить выход из проблемных ситуаций	Самостоятельно создание ребенком двигательного образа, комментирование опасных ситуаций	Методы исследования уровня сформированности моторных навыков Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. Методика исследования представлений о безопасном поведении на дорогах Р.Б. Стеркиной
-Пожарная безопасность	Формировать и быстроту реакции мыслительных действий, двигательной деятельности в условиях пожароопасной ситуации	У 85 % детей отмечен высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и, быстроты реакции и мышления	Положительная динамика развития скоростно-силовых качеств, координации движений.	Оценка физического развития детей дошкольного возраста Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. Методика обследования по основам пожарной безопасности. Т.А. Шорыгина
Работа с воспитателями	Координировать деятельность педагогов и специалистов в соответствии с перспективно-тематическим планом	У 100% детей выявлена положительная динамика уровня физической подготовленности. 92% детей имеют высокий уровень знаний основ безопасной жизнедеятельности	К концу реализации программы у 90% детей сформирована модель безопасного поведения	Анкетирование воспитателей

Работа с родителями	Педагогическое просвещение родителей, повышение родительской компетентности в вопросах соблюдения правил поведения на улицах и дорогах, в окружающей среде	Увеличилось на 25% количество родителей, принимающих участие в деятельности ДОУ по формированию основ безопасной жизнедеятельности детей	Удовлетворенности (100%) родителей реализацией программы	Анкетирование родителей
---------------------	--	--	--	-------------------------

## V. Механизм реализации программы

Внедрение в образовательный процесс основ безопасной жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста осуществляется с использованием следующих форм организации образовательного процесса:

- фронтальные;
- подгрупповые;
- индивидуальные.

Реализация программы осуществлялась по следующим направлениям:

### Работа с детьми

Конспекты занятий составлялись с учетом целостного развития старших дошкольников средствами двигательной активности.

#### **Блок 1. «Безопасность дома».**

Темы:

- Опасные предметы.
- Когда мамы нет дома.
- Незнакомец за дверью.
- Угощение от незнакомца.
- «Белоснежка и семь гномов».
- Страна Здоровья.
- Кухня – не место для игр.
- Правила ОБЖ.
- Сказка про Колобка.
- В мире здоровья.

Предметы домашнего быта могут являться источниками потенциальной опасности для детей. Существуют предметы, которыми детям категорически запрещается пользоваться (спички, газовые плиты, печка, электрические розетки, включенные электроприборы); предметы, с которыми нужно

научиться правильно обращаться (вилка, нож, ножницы, иголка и др.); а также предметы, которые взрослые хранят в недоступных для детей местах (бытовая химия, лекарства, спиртные напитки, сигареты, пищевые кислоты, режущие-колющие инструменты) и детям пользоваться не разрешается.

В помещении особую опасность представляют открытые окна и балконы. Дети не должны оставаться одни в комнате с открытым окном, балконом, выходить без взрослого на балкон или подходить к открытому окну.

Преступников привлекают легкие цели. Иногда приятная внешность незнакомых людей скрывает опасные намерения. Нельзя входить в подъезд одному, без родителей или знакомых взрослых; нельзя открывать дверь чужому, даже если у незнакомого человека ласковый голос или он представляется знакомым родителей, знает, как их зовут, и действует якобы от их имени; нельзя вступать в контакт с незнакомыми людьми во дворе, даже если они предлагают конфетку, мороженое или игрушку, покатать на машине, или отвезти к маме и т.д.

## ***Блок 2. «Дорожная азбука».***

Темы:

- Дорожные знаки.
- В гостях у шлагбаума.
- Светофор.
- Зимняя дорога.
- По дороге в детский сад.
- Правила уличного движения.
- Работа сотрудника ГИБДД.
- Детская площадка «игры во дворе»

Знакомить детей с правилами дорожного движения, поведения на улицах. Формировать представление о видах транспорта (грузовой, легковой, пассажирский, специальный транспорт, наземный, водный воздушный), частях дороги (проезжая часть, тротуар, обочина), перекресток, односторонне и двухстороннее движение. Изучаются и разъясняются дорожные знаки для пешеходов и водителей: светофор и его сигналы, «зебра», «островок безопасности», предупреждающие, запрещающие, предписывающие и информационно-указательные дорожные знаки («Дети», «Пешеходный переход», «Въезд запрещен», «Подача звукового сигнала запрещена», «Движение прямо», «Движение направо», «Место остановки автобуса», «Пешеходный переход», «Подземный пешеходный переход», «Больница», «Место отдыха», «Пункт приема пищи» и т.д.

Особое внимание уделяется обучению безопасному поведению на улице: можно ходить по тротуару, переходить улицу в местах, обозначенных знаком «пешеходный переход», играть во дворе на детской площадке, нельзя ходить по проезжей части, переходить улицу в местах, не обозначенных знаком «пешеходный переход», выходить на улицу без взрослых, играть на

тротуаре.

### ***Блок 3. «Безопасность в природе».***

Темы:

- Съедобно – несъедобное.
- Бездомная кошка.
- Мишка заблудился.
- В гостях у Антошки.
- Следопыты.
- В гости к капельке.
- Лесной пожар.
- Обитатели нашего леса.

Формировать безопасное поведение в природе. Знакомить детей с правилами безопасного общения с животными (можно кормить бездомных собак и кошек, но нельзя их трогать и брать на руки, нельзя дразнить и мучить животных). Можно погладить и приласкать домашних котенка или собаку, играть с ними, но при этом учитывать, что каждое животное обладает своим характером, поэтому даже игры с животными могут привести к травмам, царапинам и укусам.

Рассказать детям о взаимосвязях и взаимодействии всех природных объектов. Опасность для жизни и здоровья человека представляют контакты с животными, загрязнение окружающей среды. Формировать навыки бережного отношения к природе (нельзя уничтожать леса, истреблять животных, загрязнять водоемы, мусорить на улице, в лесу и т.д.), безопасного поведения в ней (начиная от соблюдения требований личной гигиены до употребления в пищу съедобных грибов и ягод). Учить детей отличать несъедобные грибы и ягоды от съедобных. В пищу можно употреблять съедобные грибы только после обработки (варки, засолки).

Познакомить детей с правилами безопасного поведения на воде (летом и зимой, в период ледостава и таяния льда и снега). Объяснять детям, что солнце может принести пользу для здоровья, но оно может быть опасно; обсудить правила безопасного нахождения под солнцем (обязательный головной убор и др.), рассказать какую помощь можно оказать во время теплового и солнечного удара. Учить детей использовать целебные силы природы: солнце, воздух и вода – помогают закаливать организм.

### ***Блок 4. «Пожарная безопасность».***

Темы:

- В мире пожароопасных предметов.
- Электроприборы.
- О труде пожарных.
- Первичные средства пожаротушения.
- Эвакуация при пожаре.
- Наш дом.

- Знает каждый гражданин этот номер – 01.
- Спички – причина пожара.
- Детские шалости.

Формировать безопасные поведенческие навыки детей во время пожара, поведению во время пожара. Знакомить с причинами возникновения пожара, источниками опасности, элементарными способами тушения различных видов пожара, оказания элементарной помощи пострадавшим, с работой пожарных и спасательных служб, номером вызова пожарной охраны «01».

Объяснить детям, что при возникновении лесного пожара гибнет много животных и птиц, выгорают огромные площади лесов. Место пожара не зарастает в течение многих лет. Причиной лесного пожара может быть как неаккуратно затушенный костер, так и брошенный окурок.

Необходимо помнить, что при разведении костра место для него обкапывают, а при тушении – заливают водой и засыпают землей, убедившись, что не осталось ни одной искры.

Также нужно знать, что поджигание тополиного пуха приводит к возгоранию сухостоя или даже живых деревьев. Это очень опасное развлечение, особенно в ветреную погоду. Сжигание сухих листьев тоже может вызвать пожар и привести к выбросам в воздух токсических веществ, которые накопились в листьях от транспортных выхлопных газов.

### **Взаимодействие с семьей**

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в дошкольном возрасте. Взаимодействие с семьей в духе партнерства делает успешной работу педагога. Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей, подразумевает, что семья и педагог равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в образовании.

Задачи:

- повысить родительскую компетентность в вопросах соблюдения правил поведения на улицах и дорогах, в окружающей среде;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создание атмосферы праздника при совместной спортивной деятельности;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду, а значит повысить эффективность работы по оздоровлению детей.

Формы работы с семьей: индивидуальные консультации,

рекомендации; выдача печатной памятки, буклета, информационного листка; подбор и размещение справочного материала на стенде для родителей; беседа – тренинг, мастер-класс, круглый стол, анкетирование; совместные мероприятия.

Рекомендации:

- «Безопасность ребёнка вне дома»;
- «Правила безопасности в квартире»;
- «Безопасность ребёнка в автомобиле»;
- «Безопасность на кухне, загадочный ток»;
- «Как обеспечить безопасность вашего ребёнка»;
- «Как научить ребёнка не попадать в дорожные «ловушки»;
- «Безопасность на отдыхе»;
- «Проба сил на детской площадке».

Спортивные развлечения:

- «Красный, жёлтый, зелёный»;
- «В гости к капельке»;
- «Каждый маленький ребёнок должен знать это с пелёнок»;
- «Пожарные учения»;
- «Зелёная аптека»;
- «Мы – спасатели».

День Здоровья.

Совместное физкультурное занятие «Мишка заблудился».

Пособие «Маршрут первоклашки».

Анкетирование:

- «Воздух в нашей квартире»;
- «Как выбрать безопасный участок для прогулок с детьми»;
- «Правила дорожного движения».

### **Работа с педагогами**

Задачи:

- ознакомить педагогов с современными подходами к физическому воспитанию;
- создать единое образовательное пространство;
- повысить компетентность педагогов в вопросах соблюдения правил поведения на прогулке, на улицах и дорогах, в окружающей среде;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей;
- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- раскрыть задачи физического воспитания детей на современном этапе.

Формы работы с педагогами:

1. Рекомендации:

- «Организация оздоровительного бега»;

- «9 правил поведения ребёнка при пожаре».
2. Консультации:
- «О правилах проведения ежедневной «минутки» общения с ребёнком по правилам безопасной жизнедеятельности»;
  - «Приемы обучения ребенка навыкам безопасного поведения на дороге»;
  - «Что делает ребенок на прогулке?».
3. Спортивные развлечения.
- Музыкально-спортивное развлечение «Красный, жёлтый, зелёный»;
  - Оздоровительно - игровой досуг «В гости к капельке»;
  - Спортивный праздник «Зелёная аптека»;
  - Спортивное развлечение «Мы – спасатели»;
  - Физкультурный досуг «Каждый маленький ребёнок должен знать это с пелёнок».
4. Экскурсии.
- Совместная экскурсия к перекрёстку дорог ул. Ленина и ул. Нефтяников;
  - Совместная экскурсия в парк «Победы»;
5. Совместное физкультурное занятие «Пожарные учения».
6. Совместное физкультурное занятие «Мишка заблудился».
7. День Здоровья.
8. Круглый стол «Как обучать ребенка правилам безопасности при помощи народных сказок и подвижных игр».
9. Методическая копилка для воспитателей (на CD диске).

**Перспективный план работы с семьей по обучению детей безопасной жизнедеятельности средствами двигательной активности**

№	Сроки	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Сентябрь	Рекомендации «Безопасность ребёнка вне дома» Анкета «Воздух в нашей квартире» Музыкально-спортивное развлечение «Красный, жёлтый, зелёный»	Рекомендации: Опасная ситуация: «контакты с незнакомыми людьми на улице» Творческое задание «Знакомый, свой, чужой» КВН «Зеленый огонек»
2	Октябрь	Рекомендации «Правила безопасности в квартире» Оздоровительно - игровой досуг «В гости к капельке»	Рекомендации: «Предметы, требующие осторожного обращения» Игра – эстафета «Юные велосипедисты»
3	Ноябрь	Памятка по правилам дорожного движения. День Здоровья	Памятка для родителей «Использование и хранение опасных предметов» День здоровья «Школа светофорных наук»
4	Декабрь	Рекомендации «Безопасность ребёнка в автомобиле»	Рекомендации «Безопасное проведение новогоднего праздника» Спортивное развлечение «01 мы набираем»
5	Январь	Рекомендации «Безопасность на кухне, загадочный ток» Физкультурный досуг «Каждый маленький ребёнок должен знать это с пелёнок»	Открытое занятие «Куда пойдешь- что найдешь»
6	Февраль	Рекомендации «Как обеспечить безопасность вашего ребёнка» Совместное физкультурное занятие «Пожарные учения».	Рекомендации: «Балкон, открытое окно и другие бытовые опасности» Вечер – викторина «Береги свой дом от пожара»
7	Март	Консультация «Проба сил на детской площадке» Анкета «Как выбрать безопасный участок для прогулок с детьми» Совместное физкультурное занятие «Мишка заблудился»	Консультация: «Что должен знать ребенок о перекрестках и опасных поворотах» Игра – тренинг «Помогите» Спортивное развлечение «Кораблекрушение»
8	Апрель	Рекомендации «Как научить ребёнка не попадать в дорожные «ловушки»» Анкета по правилам дорожного движения Спортивный праздник «Зелёная аптека»	Буклет: «Новое об улицах, дорогах и дорожных знаках» Литературная викторина «Огонь - враг, огонь – друг»
9	Май	Рекомендации «Безопасность на отдыхе» Краткое пособие «Маршрут первоклашки» Спортивное развлечение «Мы – спасатели»	Рекомендации: «Безопасность на отдыхе в лесу», «На воде», «На солнце». Разработка памятка «Катание на велосипеде» Ознакомление родителей с результатами обучения детей по программе «Школа безопасности»

**Перспективный план работы с воспитателями по обучению детей безопасной жизнедеятельности средствами двигательной активности**

№	Дата	1 год обучения	2 год обучения
1	Сентябрь	Консультация о правилах проведения ежедневной «минутки» общения с ребёнком по правилам безопасной жизнедеятельности. Музыкально-спортивное развлечение «Красный, жёлтый, зелёный»	Консультации: «Индивидуальный подход при организации работы по основам безопасности» Подготовка и оформление пособий и атрибутов к развлечению
2	Октябрь	Рекомендации для воспитателей по организации оздоровительного бега Оздоровительно - игровой досуг «В гости к капельке»	Разработка проблемных игровых ситуаций по основам безопасности жизнедеятельности. Создание информационного банка
3	Ноябрь	Совместная экскурсия к перекрёстку дорог ул. Ленина и ул. Нефтяников День Здоровья	Оформление памяток по пожарной безопасности
4	Декабрь	Консультация «Приемы обучения ребенка навыкам безопасного поведения на дороге»	Изготовление памяток по правилам дорожного движения
5	Январь	Круглый стол «Как обучать ребенка правилам безопасности при помощи народных сказок и подвижных игр» Физкультурный досуг «Каждый маленький ребёнок должен знать это с пелёнок»	Семинар – практикум: «Как улучшить показатели двигательной функции ребенка»
6	Февраль	Рекомендации «9 правил поведения ребёнка при пожаре» Совместное физкультурное занятие «Пожарные учения»	Обмен опытом: «Личный пример педагога в предотвращении вредных привычек»
7	Март	Совместное физкультурное занятие «Мишка заблудился»	Консультации: «Профилактика бытового травматизма»
8	Апрель	Совместная экскурсия в парк «Победы» Спортивный праздник «Зелёная аптека»	Презентация опыта: «Школа безопасности»
9	Май	Консультация «Что делает ребенок на прогулке?» Спортивное развлечение «Мы – спасатели»	Ознакомление педагогов с результатами обучения детей по программе «Школа безопасности»

## **VI. Методическое обеспечение Программы**

- Образовательная программа дошкольного образования;
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования;
- Перспективно-тематическое планирование занятий;
- Перспективно-тематическое планирование работы с семьей;
- Перспективно-тематическое планирование работы с педагогами;
- Подборка конспектов занятий;
- Методика обследования по основам пожарной безопасности. Т.А. Шорыгина;
- Методика исследования представлений о безопасном поведении на дорогах Р.Б. Стеркиной;
- Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста [Текст] /Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина;
- Комплект дидактических и демонстрационных материалов;
- Подбор, разработка содержания диагностического инструментария;
- Электронные образовательные ресурсы;
- Организация и проведение мониторинга реализации программы;
- Комплектование методической копилки;
- Анализ реализации Программы;
- Обобщение и распространение педагогического опыта через проведение открытых занятий, выступления на педагогических советах, семинарах.

## VII. Педагогическая диагностика

Эффективность реализации программы определяется мониторинговыми исследованиями знаний, умений и навыков по основам безопасности жизнедеятельности, физической подготовленности детей и развитие их физических качеств.

Что изучается, исследуется?	Содержание диагностического задания	Критерии оценки
<p><b>Определить уровень знаний детей об опасности контактов с незнакомыми людьми, о мерах предосторожности и действиях в опасной ситуации</b></p>	<p><b>Опасности контактов с незнакомыми людьми.</b>          Представь, что ты остался один дома и в дверь позвонили тебе незнакомые люди. Что ты будешь делать?          Представь, что ты гуляешь во дворе и к тебе подходит незнакомая женщина (мужчина), угощает тебя конфетами и предлагает пойти с ней домой и посмотреть на ее красивых котят, которые родились у ее кошки. Что ты будешь делать? Как ты думаешь, можно ли детям гулять одним далеко от дома – в лесу, парке? Почему?          Представь, что ты пошел с мамой в магазин и случайно потерялся. Что ты будешь делать?          Знаешь ли ты свой домашний адрес? Назови его.          У тебя дома есть телефон. Представь, что мама пошла в магазин, папа на работе, а ты один дома. Вдруг зазвонил телефон, ты поднимаешь трубку, и незнакомый голос спрашивает твоих родителей. Что ты будешь делать?          Как ты думаешь, нужно ли рассказывать родителям о том, что с тобой случилось? Почему?</p>	<p><b>Высокий</b>          ребенок может найти правильный выход из сложившейся ситуации и обосновать его, легко отвечает на вопросы, имеет полные, точные представления об источниках опасности и мерах предосторожности, понимает и аргументирует значимость их соблюдения (ответы ребенка правильные и полные).</p> <p><b>Средний</b>          ребенок может найти правильный выход из сложной ситуации, но не уверен в нем, называет половину объектов опасности и объясняет необходимость соблюдение отдельных мер предосторожности (в основном ребенок свое поведение соотносит с соблюдением запретов).</p> <p><b>Низкий</b>          ребенок затрудняется</p>

<p><b>Определить уровень знаний детей об опасностях на улице, о мерах предосторожности и действиях в опасной ситуации</b></p>	<p><b>Опасности на улице</b>  <b>Стимульный материал:</b> светофор, дорожные знаки.          Для чего предназначена улица?          Где люди могут переходить проезжую часть?          Что означают цвета светофора?          Кто следит за порядком на дороге?          Какие дорожные знаки ты знаешь?          Что они обозначают?          Какие правила нужно соблюдать при переходе проезжей части?          Где можно и где нельзя играть, кататься на велосипеде?          Представь, что ты с родителями едешь на автобусе. Какие правила надо соблюдать в общественном транспорте?          Что ты будешь делать, если потеряешься на улице? К кому обратишься за помощью?</p>	<p>отвечать на вопросы или отвечает односложно, не различает опасности, не знает мер предосторожности и действий в случае опасности.</p>
<p><b>Определить уровень знаний детей об опасностях в природе, о мерах предосторожности и действиях в опасной ситуации</b></p>	<p><b>Опасности в природе.</b>          Ходил ли ты когда – нибудь в лес?          Какие опасности могут быть в лесу?          Что нельзя есть в лесу, чтоб не отравиться?          Ходил ли ты на речку летом? Зимой?          Ты умеешь плавать? С кем ты купался?          Можно ли детям зимой ходить по льду на реке? Почему?          Что ты будешь делать, если порежешься? Обожжешься?          Ударишься? Укусит собака?          Увидишь, что кто-то тонет?</p>	

<p><b>Определить уровень знаний детей об опасностях в быту, о мерах предосторожности и действиях при опасных ситуациях</b></p>	<p><b>Опасности в быту.</b>          Все предметы, которые есть у тебя дома, - наши помощники. А могут ли они стать опасными? Какие из предметов могут стать опасными, если с ними неправильно обращаться?          Какие правила нужно соблюдать, чтобы не случилось беды?          Почему детям запрещают играть спичками, зажигалками? Где дома можно упасть и получить травму?          Что ты будешь делать, если порежешься, ударишься рукой, головой, обожжешься?          К кому ты обратишься за помощью?          Один мальчик съел бабушкины таблетки, и у него заболел живот, что ему делать?</p>	
--	---	--

Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма.

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты диагностики физического развития (авторы Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович).

Помимо состояния здоровья, ростовесовых показателей и некоторых функциональных данных для наиболее полной характеристики физического состояния дошкольников важно определение их физической подготовленности. Уровень физической подготовленности отражает в первую очередь эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения программ, здоровьесберегающих технологий и инноваций. Вопросы контроля над динамикой физической подготовленности детей уделяется самое пристальное внимание. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании), игровых, спортивных занятиях. В качестве дополнительных тестов по формированию навыков безопасного поведения проводятся следующие виды: челночный бег, бег с препятствиями, прыжки в глубину, лазанье по «шведской стенке», лазанье по верёвочной лестнице и по канату, оценка физической работоспособности, силы мышц рук и плечевого пояса (автор Т.А.Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»).

Эта работа проводится с целью охраны и укрепления здоровья детей; формирования привычки к здоровому образу жизни; содействия

полноценному физическому развитию.

Показатели коэффициента выносливости у детей.

Для оценки состояния организма используются функциональные пробы, характеризующие реакцию организма на физические нагрузки. Для детей 4-7 лет вполне доступной является такая проба: 20 приседаний за 30 секунд.

Оценка результатов производится:

- по степени учащения пульса и дыхания;
- по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после физической нагрузки пульс учащается на 25-50% по отношению к исходной величине, а дыхание – на 4-6 ед. в минуту. При этом показатели должны вернуться к исходным величинам через 2-3 минуты. Отклонениями от нормы считается учащение пульса более чем на 50% и более значительное увеличение показателей дыхания.

Наиболее распространенным тестом для оценки физической работоспособности является степ - тест (подъём на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой до 35 см). Детям предлагают две нагрузки возрастающей мощности:

- подъём на скамейку с частотой восхождений 22 раза в минуту;
  - подъём с частотой восхождений 30 раз в минуту;
- длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых между ними 3 минуты.

Объём работы  $V$ , выполняемой ребёнком, рассчитывается по формуле

$$V = P \cdot H \cdot J,$$

где  $P$  – масса ребёнка, кг;  $H$  – число подъёмов на ступеньку в минуту;  $J$  – высота ступеньки. Увеличение пульса на 15-20% при первой нагрузке и на 45-60% при второй нагрузке по отношению к исходному уровню соответствует норме.

Ходьба - хорошая осанка; свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях; шаг энергичный, ритмичный, стабильный; выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп; активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах; умение соблюдать различные направления, менять их.

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5-7м, ставится хорошо видимый с линии старта ориентир, чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише.

Бег с препятствиями включает в себя бег по прямой 10м с двумя поворотами (общая дистанция 30м) огибая препятствия. Расстояние 10м делится на 9 отрезков, первый и последний отрезки – по 1,5м, а остальные 7

отрезков – по 1 м. на каждом отрезке по прямой ставятся предметы (8 кеглей). Ребёнок должен быстро бежать, огибая предметы. Средние показатели бега с препятствиями (10х3):

5 лет –	мальчики	$12,7 \pm 1,5$ ;	девочки	$13,0 \pm 1,5$
6 лет –	мальчики	$11,5 \pm 1,1$ ;	девочки	$12,1 \pm 1,0$
7 лет –	мальчики	$10,5 \pm 1,1$ ;	девочки	$11,0 \pm 1,0$

Челночный бег выполняется стремительным шагом чередуя с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Для проведения проверки движений размечается беговая дорожка 10 м. В начале и в конце дорожки помещается яркий ориентир. Бег начинается строго по сигналу «Марш». Детям даётся две попытки с интервалом 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается, в первую очередь, силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места, прыжкам в глубину.

Метание набивного мяча – проводится способом из-за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат.

Метание мешочка в даль правой и левой рукой – и.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, правая (левая) впереди. Правая (левая) рука держит мешочек на уровне груди. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую (левую) ногу; одновременно правая (левая) рука идёт вниз назад; поворот в направлении броска. Бросок: резкое движение руки вдаль - вверх; сохранение заданного направления полёта мешочка.

Прыжок в длину с места – для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса у детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 кубика и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Прыжки в глубину - прыжок со скамейки или какого-нибудь другого возвышения высота 30 – 40 см с приземлением в обусловленное место, с правильным выполнением всех элементов.

Более сложными по отношению к предыдущим заданиям являются

прыжки в высоту и длину с разбега. Эти движения требуют комплексного проявления быстроты, силы и ловкости.

Прыжок в высоту с разбега – после предварительной разминки ребёнку предлагаются две-три попытки для преодоления высоты (начальная высота 30см). После того, как эта высота преодолена, планку следует поднять на 5 см. При неудаче на новой высоте ребёнку засчитывается результат предыдущей попытки. Прыжок в длину с разбега предполагает выполнение с трёх попыток с фиксацией лучшего результата.

**Ловкость** – это способность быстро овладеть новыми движениями, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющихся обстоятельств.

Лазанье по «шведской стенке» - оценивается одновременность постановки рук и ног на реку, ритмичность движений, не пропускает реки, уверенное движение до самого верха в темпе, отсутствие страха высоты. Проверка движений проводится индивидуально. Под лестницей располагаются гимнастические маты. Начало подъёма сопровождается командами: «Приготовиться», «Марш». Дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины.

Лазанье по канату и верёвочной лестнице проводится босиком, что укрепляет мышцы и связки стоп, пальцы ног, голеностопный сустав, предупреждает плоскостопие. Мягкая опора создает различные непривычные положения, которые помогают воспитанию умения проявлять ловкость, решительность, смелость, упражняют в равновесии. К этому движению необходимы подготовительные упражнения:

1. Стоя у каната, захватить его руками на уровне груди, постепенно перехватывать руки вверх, как можно выше, хорошо вытягиваясь вверх.
2. Стоя у каната в глубоком приседе, захватить его руками, перехватывать их вверх, переходя в вис стоя.
3. Сидя у каната, захватить его подошвами ног: ступню правой ноги повернуть носком внутрь и прижать наружной стороной к канату. Ступню левой ноги повернуть носком наружу и прижать наружной стороной к канату с другой стороны. Зажать канат ступнями. Это упражнение можно выполнять сидя на скамейке с гимнастической палкой, поставив ее на пол вертикально между ногами.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функции двигательного аппарата и внутренних органов.

Непрерывный бег в равномерном темпе – 300м – для детей 6 лет; 1000м – для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

Подъём из положения лёжа на спине (количество) - ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде

«Начали!» ребёнок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребёнка, сидя на мате рядом с ним. И считает количество подъёмов. Тест считается правильно выполненным. Если ребёнок при подъёме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Гибкость** – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Наклон вперёд из положения сидя на полу – на полу обозначены центровая и перпендикулярная к ней линии. Сидя на полу ступнями ног ребёнок касается перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30см. выполняется 3 наклона вперёд, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. Фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2сек. Сгибание ног не допускается.

Высокий уровень – правильно выполняет все элементы движения.

Средний уровень – справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки.

Низкий уровень – при выполнении упражнений допускаются значительные ошибки.

Показатели диагностики уровня физической подготовленности детей вписываются в таблицу

	низкий		средний		высокий	
	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
Ходьба						
Бег на 30м						
Бег с препятствиями						
Челночный бег						
Метание набивного мяча						
Метание мешочка вдаль правой и левой рукой						
Прыжок в длину с места						
Прыжки в глубину						
Прыжок в высоту с разбега						
Лазанье по «шведской стенке»						
Лазанье по канату и верёвочной лестнице						
Подъём из положения лёжа на спине						
Наклон вперёд из положения сидя на полу						

Именно эти сведения служат основанием для конкретных рекомендаций педагогам и родителям.

### Мониторинг реализации программы

№	Направления	Показатели	Средства реализации программы
<b>Достижения воспитанников</b>			<p>Организация микроклимата и стиля жизни группы.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы.</p> <p>Музыкальное оформление фона занятий.</p> <p>Игры – тренинги для создания проблемных ситуаций.</p> <p>Тематические праздники, развлечения, игры – забавы.</p> <p>Дни здоровья</p> <p>Физкультурно-оздоровительные занятия.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Профилактическая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Занятия в спортивных кружках.</p>
1.	<i>Пожарная безопасность</i>	освоение дошкольниками правил безопасной жизнедеятельности при пожаре;	
2.	<i>Дорожная азбука</i>	освоение детьми знаний о мерах безопасности на дороге;	
3.	<i>Безопасность дома</i>	умение самостоятельно решать задачи, связанные с безопасным поведением в домашних условиях;	
4.	<i>Безопасность в природе</i>	формирование безопасного поведения в природе, умения предвидеть опасные ситуации и обходить их	
5.	<i>Ходьба</i>	развитие способности выполнять двигательные действия в минимальный срок	
6.	<i>Бег с препятствием</i>		
7.	<i>Челночный бег</i>		
8.	<i>Метание</i>		
9.	<i>Прыжок в длину с места</i>		
10.	<i>Прыжок в глубину</i>		
11.	<i>Прыжок в высоту</i>		
12.	<i>Лазанье по канату</i>	развитие способности противостоять утомлению в какой - либо деятельности	
13.	<i>Подъем из положения лежа</i>		
	<b>Работа с педагогами</b>	потребность педагогов в активном участии в спортивных мероприятиях, повышения качества подготовки воспитанников	<p>Консультации.</p> <p>Спортивные развлечения.</p> <p>Совместные экскурсии.</p> <p>Разработка проблемных игровых ситуаций по ОБЖ.</p> <p>Обмен опытом.</p> <p>Презентация.</p> <p>Семинар-практикум.</p>

	<b>Работа с родителями</b>	заинтересованность родителей и активное участие в деятельности по формированию основ безопасности жизнедеятельности старших дошкольников	Рекомендации. Консультации. Музыкально-спортивные развлечения. Оздоровительно – игровой досуг. Ирга – тренинг. Пособия на электронном носителе
--	----------------------------	--	---

### **Характеристика ребенка, обладающего культурой безопасности жизнедеятельности**

Это ребенок, у которого сформированы представления о безопасности жизнедеятельности, который мотивирован к охране своих жизни и здоровья, а также окружающих его людей, общества в целом. Это ребенок, знающий свои возможности и верит в собственные силы, правила безопасного поведения в быту, имеющий опыт безопасного поведения в быту.

Это ребенок, который знает:

- свое имя, фамилию, домашний адрес;
  - предметы бытовой техники, инструменты, используемые дома и в ДООУ: утюг, чайник, лампа, пылесос, мясорубка, терка (овощерезка), стиральная машина, молоток, гвозди, ножницы, нож, иголки; их назначение и правила обращения;
  - что порядок в доме и ДООУ не только для красоты, но и для безопасности, поэтому предметы и игрушки надо класть на свое место;
  - возможные травмирующие ситуации, опасные для здоровья и жизни (при неосторожном обращении с острыми, колющими и режущими предметами можно пораниться: порезаться или уколаться; нельзя играть и пользоваться без разрешения электроприборами; дома и ДООУ можно упасть на ровном месте, из окна, с балкона, с мебели, поэтому следует соблюдать осторожность и безопасность);
  - как обращаться с ножницами, ножом, гвоздями и молотком, теркой, мясорубкой, иголкой;
  - приемы оказания первой помощи при порезах, ссадинах и ушибах;
  - способы поведения при пожаре: вызвать пожарных по телефону, не прятаться, выйти из комнаты или лечь на пол;
- Умеет пользоваться с осторожностью:
- самостоятельно – столовыми приборами;
  - с разрешения взрослых – иголкой, теркой, молотком, гвоздями;
  - совместно со взрослыми – мясорубкой, утюгом и другими инструментами и бытовыми приборами (по усмотрению родителей);
  - обращаться к взрослым в использовании пожароопасных предметов;
  - в случае любой беды рассказать и показать рану взрослым; пользоваться

- телефоном, если родителей нет дома, для вызова пожарных;
- оказать себе при необходимости первую помощь при порезах, ссадинах, ожогах, ушибах, а также обратиться за помощью;
  - выполнять инструкции взрослого в определенных обстоятельствах;
  - различать съедобные и несъедобные ягоды и грибы;
  - проявлять осторожность при общении с незнакомыми животными;
  - соблюдать правила дорожного движения;
  - держаться на воде, плавать, правильно вести себя на воде;
  - правильно вести себя на солнце;
  - элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомым человеком на улице;
  - как себя вести при встрече с незнакомым животным в случае его атаки;
  - объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий);
  - оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

### Перечень литературных источников

1. Авдеева, Н.Н., Князева, О.Л., Стеркина, Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста [Текст] /Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. - СПб.: Детство-Пресс, 2002. - 144 с.
2. Белая, К.Ю., Зимонина, В.Н., Кондрыкинская, Л.А. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников [Текст] /К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина., Л.А. Кондрыкинская и др.- М.: Просвещение, 2001. - 173 с.
3. Белов, В.С. Безопасность жизнедеятельности [Текст] /В.С. Белов и др. - М.: Высшая школа, 2000 - С. 24-30.
4. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды [Текст] /В.Г. Волович. - М.: Мысль, 1983. -155 с.
5. Все худшее, что может с вами случиться: Энциклопедия экстремальных ситуаций [Текст]. - М.: Рипол классик, 2001. - 320 с.
6. Григорьева, А.А., Сметанина, В.И. Социализация личности ребенка на основе взаимодействия семьи и детского сада [Текст] /А.А. Григорьева, В.И. Сметанина. - М.: Academia, 2003. - 160 с.
7. Гуров, В.Н. Социальная работа дошкольных образовательных учреждений с семьей [Текст] /В.Н. Гуров. - М.: Педагогическое общество России, 2003.-160 с.
8. Давыдова, Л.Н. Педагогическая диагностика в ДОУ: Методические рекомендации [Текст] /Л.Н. Давыдова; Министерство образования РФ, Астраханский гос. пед. ун-т. - Астрахань, 2003. — 23 с.
9. Демакова, И.Д. Воспитательная деятельность педагога как фактор гуманизации пространства детства: вопросы теории [Текст] /И.Д. Демакова. – Казань: 2000. С. 31-32.
10. Денякина, Л.М. Педагогическая диагностика как движущая сила развития образовательного учреждения [Текст] /Л.М. Денякина. - Минск: Коррадес, 2000. - 72 с.
11. Дыбина, О.В., Ильюшенко, Г.А., Никерина Л.М. Ознакомление дошкольников с секретами кухни: Сценарии игр-занятий [Текст] /О.В. Дыбина, Г.А. Ильюшенко, Л.М. Никерина. -М.: Сфера, 2003. -128 с.
12. Дыбина, О.В., Рахманова, Н.П., Щетинина, В.В. Неизведанное рядом: занимательные опыты и эксперименты для дошкольников [Текст] /О.В. Дыбина, Н.П. Рахманова, В.В. Щетинина; Отв. ред. О.В. Дыбина. - М.: Сфера, 2001.-192 с.
13. Занько, Н.Г. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности [Текст] /Н.Г. Занько, В.М. Ретнев.М.: Академия, 2004. 288 с.
14. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым: Программно-метод. пособие для педагогов ДОУ [Текст] /В.Н. Зимонина. - М.: Владос, 2003.

15. Кайгородов, П.И. Педагогические средства проектирования интегративного курса «Основы культуры безопасной жизнедеятельности»: Автореф. дисс. канд. пед. наук [Текст] / П.И. Кайгородов. Ростов-на-Дону, 2002. - 21 с.
16. Клочанов, Н.И. Дорога, ребенок, безопасность [Текст] / Н.И. Клочанов. – Ростов -на-Дону: Феникс, 2004. - 147 с.
17. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации [Текст]. - 2000. - №2. - С.64-84.
18. Кравцов Г.Г., Кравцова Е.Е. Психология и педагогика обучения дошкольников: учеб. пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2013.
19. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-метод. пособие. [Текст] / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - 296 с.
20. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009.
21. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя [Текст] / под ред. А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2001. - 160 с.
22. Уденховен Н. ванн, Визар Р. Новое детство. Как изменились условия и потребности жизни детей. – М.: Университетская книга, 2010.
23. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учеб. Для вузов: гриф МО, М.: Юрайт, 2014.
24. Педагогика достоинства: идеология дошкольного и дополнительного образования. – М.: Федеральный институт развития образования, 2014.
25. Твоя безопасность: как себя вести дома и на улице (для среднего и старшего дошкольного возраста): Кн. для дошкольников, воспитателей детских садов и родителей [Текст] / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская и др. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2000. - 47 с.
26. Федорова, К.П., Темина, Д.О. Безопасный дом [Текст] / К.П. Федорова, Д.О. Темина. - М., 2002. - 45 с.
27. Хромцова, Т.Г. Формирование опыта безопасного поведения в быту детей среднего дошкольного возраста: Автореф. дисс. канд. пед. наук [Текст] / Т.Г. Хромцова. - СПб., 2001. - 19 с.
28. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
29. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М., Владос, 1999.

## Приложение 1

**Примерное тематическое планирование по обучению детей безопасной жизнедеятельности**

Месяц	Неделя	Название	Программное содержание	Подвижные игры
Сентябрь	1	Знает каждый гражданин этот номер - 01	<p>Упражнять детей в беге, прыжках через препятствие. Развивать ловкость (обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях). Упражнять детей в пролезании в обруч произвольным способом; учить подниматься и спускаться по верёвочной лестнице; развивать координацию движений.</p> <p>Ознакомить детей с правилами пожарной безопасности, подвижными играми. Закрепить знание номера телефона пожарной службы. Учить правильно сообщать о пожаре по телефону. Закрепить знания по теме в подвижных играх</p>	«Вызов пожарных», «Расположи модели с изображением "действий" в случае пожара в правильной последовательности»
	2	В гостях у шлагбаума.	<p>Тренировать внимание, развивать быстроту реакции, ловкость, сноровку, координацию движений, умение согласовывать свои действия с партнером. Упражнять детей в ходьбе и беге с мешочком на голове, развивать координацию движений, содействовать формированию правильной осанки. Формировать правильную осанку. Упражнять в беге парами с сохранением равновесия.</p> <p>Формировать знания поведения на дороге, остановках общественного транспорта. Закрепить знания по теме в подвижных играх</p>	«Красный, желтый, зеленый», «Веселые пешеходы», «Срочный груз»

	3	Опасные предметы	<p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений, быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формировать пантомимические способности, развивать зрительную и двигательную память, воображение. Закрепить знание о пожароопасных предметах. Закрепить и систематизировать знания по теме «Безопасность в квартире». Об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми дети встречаются в быту, о правилах пользования ими. Закрепить знания по теме в подвижных играх</p>	«Я знаю 2 опасных предмета», «Замри»
	4	Съедобно – несъедобное	<p>Упражнять детей в ловле и бросании мяча, развивать координацию движений, ловкость, внимание; упражнять детей в умении ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами, умении определять предмет на ощупь; Учить узнавать ядовитые растения, отличать съедобные грибы от несъедобных. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Съедобно-несъедобное», «Собери колоски», «Грибник»

Октябрь	1	Первичные средства пожаротушения	<p>Упражнять детей в ходьбе по два, не держась за руки; учить быстро реагировать на сигнал, выполнять задание. Закрепить навык одевания индивидуальной повязки; способствовать развитию скоростно- силовых качеств и координации движений; развивать быстроту реакции и мышления, сосредоточенность и внимание; воспитывать чувство коллективизма и лидерские способности. Провести учебную эвакуацию.</p> <p>Знакомить детей с первичными средствами пожаротушения, (песок, вода, огнетушитель) способами пользования ими. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	<p>«Задымлённый коридор», «Кто быстрее оденет повязку», «Защитник», игры с использованием индивидуальных повязок</p>
	2	Дорожные знаки.	<p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом и координацию движений; упражнять в ходьбе, беге, прыжках, умении быстро реагировать на сигнал.</p> <p>Продолжать учить действовать сообща, упражнять в беге и ходьбе в парах.</p> <p>Закреплять знание дорожных знаков.</p> <p>Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	<p>«Я знаю 5 дорожных знаков», «Не ошибись», «Такси»</p>

	3	Когда мамы нет дома	<p>Упражнять детей в беге врассыпную на ограниченной площади, в бросании мяча в движущуюся цель и увёртывании от мяча; тренировать быстроту реакции; упражнять в приседании сохраняя правильную осанку и прыжках на месте с мягким приземлением, развивать умение быстро реагировать на сигнал; укреплять мышечно–связочный аппарат ног и туловища; закрепить правила пользования электроприборами. Учить детей правильно вести себя дома, когда остаются одни. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Вышибалы с правилами», «Можно или нельзя»
	4	Бездомная кошка	<p>Упражнять детей в беге, тренировать слух, память, внимание; упражнять детей в прыжках в длину с места, следить за правильностью выполнения толчка и приземления; укреплять связочно-мышечный аппарат стоп. Формировать представление о том, что можно и чего нельзя делать при контакте с животными. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Щенок», «Чей прыжок дальше», «Собери сорняки»
Ноябрь	1	Эвакуация при пожаре	<p>Упражнять детей в непрерывном беге врассыпную, ловле и увёртывании, в перебрасывании и ловле мяча стоя в шеренгах; развивать ловкость и координацию движений, укреплять мышцы туловища и верхних конечностей. Обучить мерам пожарной безопасности, сформировать знания о способах и правилах эвакуации при пожаре. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Собери спички», «Кто быстрее», «Гонка мяча»

2	Светофор	<p>Тренировать разностороннюю координацию движений, быстроту реакции; развивать зрительный и слуховой анализаторы.</p> <p>Расширять знания детей о правилах поведения на улице, уточнить значение светофора. Воспитывать внимание.</p> <p>Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Светофор», «Красный»
3	Незнакомец за дверью	<p>Закреплять умения быстро бегать с перепрыгиванием препятствий, укреплять свод стопы, мышцы туловища; проверить знание номера телефона родителей. Упражнять детей в ходьбе боком приставным шагом по кругу, в ходьбе с выполнением заданий для рук и плечевого пояса, в ходьбе в полуприседе, на пятках, на носках. Упражнять в ходьбе и беге враспынную не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Формировать представление о том, что нельзя открывать двери никому постороннему.</p> <p>Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Звонок маме», «Не теряй домик», «Догнать товарища»
4	Мишка заблудился	<p>Учить детей ориентироваться на местности по указателям, упражнять детей в ходьбе в колонне по одному со сменой направляющего; развивать внимание, наблюдательность, умение анализировать окружающую обстановку.</p> <p>Упражнять детей в лёгком беге, умении изображать действие по словесному указанию, развивать внимание, ловкость.</p> <p>Познакомить детей с ситуацией «заблудился», учить действовать в этой ситуации.</p> <p>Воспитывать уверенность в себе. Повторить правила первой помощи. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Следопыты», «Я однажды потерялся», «Окажи первую помощь при ссадине»

Декабрь	1	В мире пожароопасных предметов	Развивать ловкость в упражнениях с мячом и координацию движений. Упражнять детей в беге с выполнением задания. Укреплять связочно-мышечный аппарат. Совершенствовать умение детей ходить в колонне по одному, не выбиваясь из строя; развивать быстроту реакции; удерживать неподвижное состояние. Закрепить знания об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми дети встречаются в быту, о правилах пользования ими. Закрепить знания по теме в подвижных играх.	«Я знаю 2 пожароопасных предмета», «Игра – эстафета», «Расставить посты»
	2	Зимняя дорога.	Упражнять детей в быстром беге до цели, умении быстро реагировать на сигнал; развивать глазомер и ловкость, меткость. Упражнять в бросании набивного мешочка в цель. Продолжать учить действовать сообща, упражнять в беге и ходьбе в парах. Провести инструктаж по правилам поведения на улице зимой. Чем опасна дорога зимой. Закрепить знания по теме в подвижных играх.	«Автомобильные догонялки», «Светофор», «Весёлый трамвайчик»
	3	Страна Здоровья	Упражнять детей в отбивании мяча об пол несколько раз подряд; развивать ловкость, координацию движений; учить детей выполнять действие по команде. Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми. Закрепить знания по теме в подвижных играх.	«Я знаю 3 правила гигиены», «Сосед, подними руку»

	4	В гостях у Антошки	Развивать умения детей выполнять подражательные движения, тренировать быстроту реакции, ловкость движений; упражнять детей в беге с рюкзаком, совершенствовать умение лазания по верёвочной лестнице; упражнять детей в ползании, тренировать вестибулярный аппарат, координацию движений. Закреплять основные правила поведения в лесу. Развивать умение стремительно бегать, преодолевая препятствие.	«Самый зоркий», «Ловкий турист», «Ползком»
Январь	1	Наш дом	Развивать координацию движений, внимание; тренировать зрительный и слуховой анализаторы; упражнять в приседании, сохраняя равновесие. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице; укреплять мышцы пояса верхних конечностей, тренировать вестибулярный аппарат. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, умении изображать лесных животных; продолжать учить вставать на скамейку или бревно после продолжительного бега; Закрепить и систематизировать знания по теме «Противопожарная безопасность в квартире». Закрепить знания по теме в подвижных играх.	«Огонь и вода», «Игра с огнетушителями», «Пожар в лесу», «Вернись на место»

	2	Правила уличного движения	<p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом и координацию движений; упражнять в быстром беге, в ходьбе. Закрепить знание сигналов светофора, правила ПДД.</p> <p>Закрепить знания детей о правилах движения пешеходов, о пешеходном переходе.</p> <p>Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Дорога, транспорт, пешеход, пассажир», «Светофор на перекрёстке»
	3	Угощение от незнакомца «Белоснежка и семь гномов»	<p>Учить детей передвигаться крадучись, внимательно осматривать окрестности; развивать внимание, выдержку; тренировать вестибулярный аппарата, укреплять мышечный «корсет», развивать способность к анализу различных зрительных образов, зрительную память.</p> <p>Формировать представление о том, что нельзя разговаривать с посторонними, брать у них угощения. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Найди, но не бери!», «Близкие знакомые»
	4	Следопыты	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному со сменой направляющего, учить быстро выполнять команду; упражнять детей в ходьбе и беге в заданном направлении; упражнять в ходьбе с заданием (не наступить в «болото»), укреплять мышечный «корсет» позвоночника, мышцы конечностей; развивать внимание, быстроту реакции.</p> <p>Учить детей распознавать следы животных, их направление.</p> <p>Учить подражать животным нашего леса. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Направляющий в походе», «На лесной полянке», «Болото»

Февраль	1	Электроприборы	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании, перепрыгивании через модули, пролезании в обруч и равновесии; укрепление мышечного «корсета» позвоночника. Развивать зрительную и моторную память, совершенствовать в беге. Закрепить представление об электроприборах, об их значении для людей, о правилах пользования ими. Закрепить знания по теме в подвижных играх.	«Осторожно, огонь!», «Запомни своё место»
	2	Работа сотрудника ГИБДД	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в беге враспынную, не наталкиваясь, развивать умение быстро реагировать на сигнал; закрепить знание видов транспорта. Ознакомить с аббревиатурой ГИБДД. Разъяснить значимость работы инспектора в обеспечении порядка и безопасности на проезжей части дороги. Закрепить знания по теме в подвижных играх.	«Назови правильно», «Цветные автомобили»

3	Кухня – не место для игр	<p>Учить детей катать друг другу обруч в прямом направлении, содействовать общему укреплению мышц туловища и конечностей; упражнять детей в повторении движений по показу ведущего, учить сохранять неподвижное состояние, развивать произвольный контроль, интенсивность и устойчивость внимания; упражнять детей в беге «змейкой», подлезании под дуги, бегу по гимнастической скамейке, пролезании в обруч правым и левым боком. Развивать ловкость, чувство равновесия, координацию движений</p> <p>Закрепить знания по теме «Безопасность в квартире», об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми дети встречаются в быту (на кухне), о правилах пользования ими. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	<p>«Назови любимые игрушки», «Волшебное слово», «Я - впереди»</p>
4	В гости к капельке	<p>Развивать умение детей ориентироваться на местности, упражнять детей в ходьбе врассыпную, развивать внимание, наблюдательность, умение анализировать окружающую обстановку; упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой», бегу по скамейке (бревну), прыжках в длину с места; тренировать быстроту реакции, ловкость движений. Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, о пользе закаливания, умывания. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	<p>«Не заблудись», «Напои друзей», «Мишки и шишки»</p>

Март	1	О труде пожарных	<p>Упражнять детей в быстром беге; умении быстро реагировать на сигнал (пожарная сирена); развивать координацию движений, укреплять мышцы туловища и верхних конечностей.</p> <p>Совершенствовать умение играть в эстафеты. Закрепить знание пожарной амуниции.</p> <p>Учить осторожному обращению с огнём, воспитывать уважение к профессии пожарных, почтительное отношение к их нелёгкому труду, осознание опасности этой профессии.</p> <p>Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«На пожар», «После пожара»
	2	По дороге в детский сад	<p>Упражнять детей в ходьбе парами и по два, не отставая и не перегоняя друг друга, в ходьбе быстрым шагом, умении действовать сообща.</p> <p>Развивать умение быстро реагировать на сигнал.</p> <p>Вспомнить дорожные знаки: «Пешеходы», «Дети», «Внимание». Подробно объяснить детям, где безопасно переходить улицу. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Слушай сигнал», «Водитель и пассажиры»
	3	Правила ОБЖ	<p>Упражнять детей в челночном беге, беге врассыпную; развивать координацию движений, умение останавливаться по сигналу, развивать координацию движений. Повторить правила действий в случае пореза (ссадины).</p> <p>Закреплять знания детей об основных правилах основ безопасности жизнедеятельности и воспитанности посредством подвижных игр.</p>	«Расположи модели с изображением "действий" в случае пореза (ссадины) в правильной последовательности», «Вежливые слова»

	4	Лесной пожар	<p>Упражнять детей в беге «змейкой», в колонне по одному с изменением направления, прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, прыжках из обруча в обруч, в пролезании в обруч способом снизу вверх; упражнять детей в ходьбе широким шагом, ходьбе по бревну, челночном беге; развивать глазомер, умение точно определять расстояние до предмета; укреплять связочно-мышечный аппарат стоп, способствовать увеличению амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног. Закрепить и систематизировать знания по теме «Противопожарная безопасность в лесу», правила эвакуации. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Кто быстрее», «Точный глазомер», «Ниточка - иголочка»
Апрель	1	Спички – причина пожара. Детские шалости.	<p>Закрепление умения быстро бегать «змейкой», упражнять детей в ползании на животе по скамейке, подтягиваясь руками; перепрыгивании через мячи; укрепление свода стопы, мышц туловища, верхних конечностей, развивать ловкость. Учить детей действовать слаженно, быстро. Формировать представление о том, что спичками могут пользоваться только взрослые. В подвижных играх показать, какой вред приносят игры с огнём.</p>	«01 спешит на помощь», «Дружно тушим», «Разведчик»

	2	Детская площадка «игры во дворе»	<p>Учить сохранять равновесие, учить способам страховки, умению быстро действовать в тех случаях, когда теряется равновесие. Повторить ходьбу с изменением направления в движении по кругу, упражнять в быстром беге, умении быстро реагировать на сигнал. Расширять представления детей о правилах безопасного поведения во дворе (во время катания на санках, с горки, на качелях).</p>	«Юные велосипедисты», «Гараж»
	3	Сказка про Колобка	<p>Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки, враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте; укреплять мышцы рук и ног, развивать координацию движений в пространстве. Упражнять детей в беге быстрым темпом, беге «змейкой», прыжках в глубину. Развивать внимание, умение быстро реагировать на сигнал; упражнять в ловле мяча в движении; развивать интенсивность и устойчивость внимания, чувство времени, двигательную память. Дать детям понять, что приятная внешность не всегда соответствует добрым намерениям. Научить разбираться в ситуации, которая несёт в себе опасность, правильно реагировать в таких случаях. Закрепить знания по теме в подвижных играх.</p>	«Колобок», «Будь внимательным», «Вызови по имени»

	4	Обитатели нашего леса	<p>Закреплять умение детей ориентироваться на местности, упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивать внимание, наблюдательность, умение анализировать окружающую обстановку. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и координацию движений; упражнять детей в ловле и увёртывании. Закрепить знания детей, какие животные могут быть опасны в лесу. Развивать сноровку, умение забираться на гимнастическую стенку.</p>	«Самый наблюдательный», «Я знаю 5 обитателей нашего леса», «Медведь»
Май	1 - 4	Повторение пройденного.	<p>Закреплять умение детей ходить и бегать парами, врассыпную, быстро реагировать на сигнал; совершенствовать навык бега в быстром темпе; укреплять мышцы туловища и конечностей. закрепление умения детей выполнять подражательные движения. Повторить правила поведения в общественном транспорте, поведения при пожаре, закрепить знание правил поведения в гостях. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с изменением направления, развивать умения детей выполнять подражательные движения. Закрепить умения детей применять полученные знания в играх.</p>	«Заяц», «Горелки», «В гостях», «Зеркало»



Картотека игр по обучению детей безопасной жизнедеятельности

<b>БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА</b>			
<b>Название</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Ход игры</b>	<b>Оборудование</b>
Можно или нельзя	Упражнять детей в приседании сохраняя правильную осанку и прыжках на месте с мягким приземлением, развивать умение быстро реагировать на сигнал; укреплять мышечно–связочный аппарат ног и туловища; закрепить правила пользования электроприборами.	<p>Дети становятся в круг. Воспитатель называет какое-либо действие. Если это можно делать – дети прыгают на месте, если нельзя – присесть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- детям включать утюг</li> <li>- самостоятельно включать настольную лампу</li> <li>- играть рычагом управления стиральной машины</li> <li>- включать телевизор пультом управления</li> <li>- самостоятельно гладить бельё</li> <li>- включать любимую песню в магнитофоне</li> <li>- тянуть электропровод руками и т.д.</li> </ul>	
Звонок маме	Закрепление умения быстро бегать с перепрыгиванием препятствий, укрепление свода стопы, мышц туловища; проверка знаний номера телефона родителей.	Ребенок бежит по прямой с перепрыгиванием препятствий, добегают до телефона, набирает номер маминого телефона. Бегом возвращается в команду.	Телефон аппарат, модули.
В гостях	Закрепление умения детей выполнять подражательные движения, укреплять мышечно–связочный аппарат туловища, закрепить знание правил поведения в гостях.	<p>Дети выполняют движения соответственно словам.</p> <p>Сначала ты договорись, Потом уж в гости соберись. Одеваемся нарядно, Чтобы выглядеть парадно. Ты оделся, расчесался... Почему ж не умывался? Не ходите без подарка, Не должно его быть жалко! Если вас не пригласили,</p>	

		<p>Не врывайтесь в гости силой.          Не забудь ботинки снять,          Дома в них нельзя гулять!          Не шали и не кусайся,          Без причин не обижайся.          Не ломай столы и мебель,          Где б в гостях, мой друг, ты не был.          Будь воспитанным и скромным,          По местам не шарь укромным.          Бить ногой не надо кошку          И бросать под стол картошку!          Похвали хозяев, дом,          А также то, что в доме том.          Ты обулся, куртку взял...          А "До свидания!" сказал?</p>	
Вежливые слова	Упражнять детей в беге врассыпную, умение останавливаться по сигналу, развивать координацию движений. Повторить вежливые слова.	Дети врассыпную бегают по залу пока звучит музыка. Как только музыка остановилась, нужно найти себе пару и сказать друг другу вежливые слова. Игра повторяется 5-6 раз.	Магнитофон
<b>Назови любимые игрушки</b>	Учить детей катать друг другу обруч в прямом направлении, содействовать общему укреплению мышц туловища и конечностей.	Ребёнок ставит обруч ободом на пол, сверху поддерживая его рукой. Резким быстрым движением он толкает обруч стоящему напротив и называет любимую игрушку. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит обруч и назовёт большее кол-во игрушек.	Обручи по количеству пар детей

<b>Не теряй домик</b>	Упражнять детей в ходьбе боком приставным шагом по кругу, в ходьбе с выполнением заданий для рук и плечевого пояса, в ходьбе в полуприседе, на пятках, на носках. Упражнять в ходьбе и беге враспынную не наталкиваясь друг на друга.	На полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ребёнок стоит в своём обруче (домике). По первому сигналу воспитателя дети быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время воспитатель убирает один обруч. По второму сигналу дети выполняют в определённой последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону, учащённая ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полуприседе, на пятках, на носках и т. д. На слова воспитателя "Все в домик!" дети быстро должны занять любой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает из игры. Игра повторяется снова.	Обручи по количеству детей.
<b>Догнать товарища</b>	Упражнять детей в ходьбе боком приставным шагом, беге; развивать умение ориентироваться в пространстве.	Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала. По сигналу воспитателя играющие выполняют задания в определённой последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии площадки, учащённая ходьба, бег (2,5-3 мин). Игроки команд стараются догнать товарища, кому это удаётся, побеждает.	

<b>Я – впереди</b>	Упражнять детей в беге «змейкой», подлезании под дуги, бегу по гимнастической скамейке, пролезании в обруч правым и левым боком. Развивать ловкость, чувство равновесия, координацию движений.	Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги, обручи, гимнастическая скамейка). По сигналу воспитателя дети бегут за ведущим (первый в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи правым и левым боком. Затем ведущим становится ребёнок, стоящий за ним, а прежний встаёт в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок не побывает в роли ведущего.	Набивные мячи, кегли, дуги, обручи, гимнастическая скамейка.
<b>Будь внимательным</b>	Упражнять детей в беге быстрым темпом, беге «змейкой», прыжках в глубину. Развивать внимание, умение быстро реагировать на сигнал.	Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого ребёнка в руках флажок. По первому сигналу воспитателя дети бегут по залу, оббегая разные предметы, по второму сигналу прыгают в глубину на мягкое покрытие. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, ребёнок поднимает флажок, не прекращая бега, и опускает флажок; затем воспитатель называет имя другого ребёнка, который в свою очередь, поднимает флажок.	Флажки разного цвета по количеству детей, модули, гимнастический мат, скамейка.

<b>Сосед, подними руку</b>	Учить детей выполнять действие по команде, развивать координацию движений, ловкость, внимание.	Играющие, стоя или сидя (в зависимости от уговора), образуют круг. По жребию выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: "Руки!" тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает сидеть (стоять), не меняя положения. А оба его соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа - левую, сосед слева - правую, т.е. ту руку, находится ближе к игроку, стоящему (сидящему) между ними. Если кто-то из ребят ошибся, т.е. поднял не ту руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с водящим ролями.	
<i>Вышибалы с правилами</i>	упражнять детей в беге врассыпную на ограниченной площади, в бросании мяча в движущуюся цель, в увёртывании от мяча; тренировать быстроту реакции. Закрепить знания поведения дома.	Игровое поле длиной ~8-10 метров. С двух сторон линии, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому. Выбитый игрок называет правило поведения дома. Игра продолжается пока не будут выбиты все игроки команды.	Мяч.

<i>Я знаю 2 пожароопасных предмета</i>	Развивать ловкость в упражнениях с мячом и координацию движений. Закрепить знание пожароопасных предметов.	По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произносятся очередное слово: «Я знаю 2 пожароопасных предмета» (называют). Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к другому игроку, когда мяч сделает круг и возвращается к игроку, игра для данного игрока возобновляется с того места, где он прервался.	Мяч.
Найди, но не бери!	Учить детей передвигаться крадучись, внимательно осматривать окрестности; развивать внимание, выдержку.	Водящий прячет предмет, который игроки должны найти, но не брать, а сказать водящему на ухо, где он спрятан.	Игрушка небольшого размера.
<i>Колобок</i>	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки; упражнять в прыжках на двух ногах на месте; укреплять мышцы рук и ног, развивать координацию движений в пространстве. Повторить правила общения с незнакомыми людьми.	Игроки встают в круг, ходят вокруг Водящего ("колобка") хоровод со словами: - Шел колобок по лесу, по лесу, по лесу, встретил зайца (волка, медведя, лису). Колобок из хоровода выбирает зайца и говорит: давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия), и ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, и ножками потопаем, потопаем, потопаем, и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, головкой покачаем, и снова начинаем... (выбирать зайца лучше с закрытыми глазами).	Шапочка «колобка».

<p><i>Я знаю 3 правила гигиены</i></p>	<p>Упражнять детей в отбивании мяча об пол несколько раз подряд; <b>развивать</b> ловкость, координацию движений. Закрепить знания правил гигиены.</p>	<p>По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произносятся очередное слово: «Я знаю 3 правила гигиены» (называют). Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к другому игроку, когда мяч сделает круг и возвращается к игроку, игра для данного игрока возобновляется с того места, где он прервался, при этом заранее лучше договориться в каком порядке будут называться правила.</p>	<p>Мяч.</p>
<p>Расположи модели с изображением "действий" в случае пореза (ссадины) в правильной последовательности.</p>	<p>Упражнять детей в челночном беге; развивать координацию движений. Повторить правила действий в случае пореза (ссадины).</p>	<p>Дети по одному выполняют челночный бег с моделями в руках и выкладывают по одной карточке на бумажку.</p>	<p>Кубики, модели – карточки с изображением "действий" в случае пореза (ссадины)</p>
<p>Близкие знакомые</p>	<p>Тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышечного «корсета», развивать способность к анализу различных зрительных образов, зрительную память.</p>	<p>Дети выстраиваются в одну шеренгу по росту. Двое, наблюдательность которых будет проверяться, выходят из строя и стоят спиной к остальным. Ведущий задаёт им вопросы:          - Кто из присутствующих самый высокий?          Самый низкий?          - Какого цвета футболка?          - У кого с кем одинаковая одежда? И т.д.</p>	

Вызови по имени	Упражнять детей в ходьбе, беге и прыжках враспынную, не наталкиваясь; упражнять в ловле мяча в движении; развивать интенсивность и устойчивость внимания, чувство времени, двигательную память.	Дети, предварительно разбившиеся на две команды, ходят, бегают и прыгают в произвольном порядке. Ведущий подбрасывает мяч и называет имя участника первой команды, который должен поймать мяч. Аналогично вызывается участник второй команды. Побеждает команда, поймавшая мяч большее кол-во раз.	Мяч.
Волшебное слово	Упражнять детей в повторении движений по показу ведущего, учить сохранять неподвижное состояние, укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать произвольный контроль, интенсивность и устойчивость внимания.	Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий показывает разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если это слово не произносится, дети остаются неподвижными.	
Замри	Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование пантомимических способностей, развитие зрительной и двигательной памяти, воображения.	Дети произвольно расходятся по спортивному залу или площадке. По команде «замри» каждый из них принимает позу, отражающую конкретное действие (землекоп, прыгун, штангист). Ведущий смотрит и определяет, кто шевелится или принял несодержательную позу. Выигрывает тот, кто не нарушил правила.	

<b>БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ</b>			
<b>Название</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Ход игры</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Следопыты</b>	Учить детей ориентироваться на местности по указателям, упражнять детей в ходьбе в колонне по одному со сменой направляющего; развивать внимание, наблюдательность, умение анализировать окружающую обстановку.	Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложенным указателям (флажкам, ленточкам, стрелкам), должны найти дорогу на поляну. Направляющие меняются по сигналу воспитателя.	Флажки, ленточки, стрелки.
<b>Ниточка - иголочка</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с изменением направления, ходьбе по бревну, подлезании, прыжках, челночном беге; укреплять связочно-мышечный аппарат стоп, способствовать увеличению амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.	Дети идут (бегут) в колонне по одному и выполняют разнообразные задания по сигналу: бег змейкой между деревьями, ходьба и бег по бревну, прыжки с пенька, подлезание под ветками, челночный бег и т.п.	
<b>Самый наблюдательный</b>	Закреплять умение детей ориентироваться на местности, упражнять детей в ходьбе враспынную, развивать внимание, наблюдательность, умение анализировать окружающую обстановку.	Взрослый прячет флажок на ограниченном участке, затем называет детям один - два признака, указывающих на местонахождение спрятанного предмета. Тот, кто первым нашёл предмет, должен тихо сообщить об этом ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «Лучший следопыт».	Флажок или любой предмет небольшого размера, медаль «Лучший следопыт».

<b>Зеркало</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с изменением направления, развивать умения детей выполнять подражательные движения.	Идя по маршруту, воспитатель молча выполняет движения, связанные с туристическим походом, - дети их копируют (разные положения рук, прыжки с продвижением вперёд, разнообразные виды ходьбы).	
<b>Точный глазомер</b>	Упражнять детей в ходьбе широким шагом, развивать глазомер, умение точно определять расстояние до предмета.	Участникам предлагается на глаз определить количество шагов до предмета. Ответы проверяются. Победители получают звание «Острый глаз».	Любой предмет среднего размера.
<b>Направляющий в походе</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному со сменой направляющего, учить быстро выполнять команду.	Дети движутся в колонне по одному. Воспитатель называет имя ребёнка, который должен бегом занять место направляющего.	
<b>Не лесной полянке</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в заданном направлении; развивать внимание, быстроту реакции.	По сигналу воспитателя (хлопок, свисток) ведущий, а за ним и вся группа детей догоняют последнего и продолжают движение до тех пор, пока не образуют круг.	
<b>Не заблудись</b>	Развивать умение детей ориентироваться на местности, упражнять детей в ходьбе враспынную, развивать внимание, наблюдательность, умение анализировать окружающую обстановку.	Для игры формируются два отряда. Выбирается ведущий. Вторым отрядом должен настичь первый или определить место их укрытия по стрелкам.	Карточки – стрелки.
<b>Самый зоркий</b>	Развивать умения детей выполнять подражательные движения, тренировать быстроту реакции, ловкость движений.	На расстоянии, на котором ещё можно различать простые движения, один из игроков через определённые промежутки времени быстро выполняет различные движения, связанные с лесом. Остальные игроки должны повторить каждое движение. Выигрывает тот, кто повторит больше движений.	

<b>Ползком</b>	Упражнять детей в ползании, тренировать вестибулярный аппарат, координацию движений.	На расстоянии 20 м становится водящий. Дети четвёрками ползу до водящего. Кто быстрее – тот победил.	
<b>Ловкий турист</b> (игра – эстафета)	Упражнять детей в беге с рюкзаком, совершенствовать умение лазания по верёвочной лестнице.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Надеть рюкзак.</li> <li>2. Пробежать с рюкзаком между кубов змейкой до верёвочной лестницы.</li> <li>3. Подняться на верёвочную лестницу.</li> <li>4. Вернуться в команду, передать рюкзак следующему игроку.</li> </ol>	Рюкзак, кубы (кегли), верёвочная лестница.
<b>Кто быстрее</b> (игра – эстафета)	Упражнять детей в беге «змейкой», прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, прыжках из обруча в обруч, в пролезании в обруч способом снизу вверх.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах до черты с мячом в руках.</li> <li>2. Передача мяча из-за головы двумя руками следующему игроку.</li> <li>3. «Кочки» - прыжки из обруча в обруч.</li> <li>4. «Между веток» - пролезание в обруч способом снизу вверх.</li> <li>5. Бег по прямой до флажка.</li> <li>6. «Через кусты» - бег в обратном направлении змейкой между обручами.</li> </ol>	Мячи, обручи, ориентиры (флажки).

<b>Болото</b>	Упражнять детей в ходьбе с заданием (не наступить в «болото»), укреплять мышечный «корсет» позвоночника, мышцы конечностей.	Группа делится на две команды. На земле размечается «болото». Капитанам команд выдаются приспособления для перехода по «болоту» (это могут быть кружки диаметром не более 30 см, по два кружка на команду). По сигналу капитаны начинают движение, перекладывая поочередно с места на место круги, переходят по ним «болото», не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи кружков. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не провалившаяся в «болото».	Круги диаметром не более 30 см. (листы),
<b>Напои друзей</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой», бегу по скамейке (бревну), прыжках в длину с места; тренировать быстроту реакции, ловкость движений.	Задание: донести фляжку с водой для друзей, не пролив ни капли, через препятствия. 1. Пробежать «по мостику» (по скамейке). 2. Бег между «деревьями» (кеглями) «змейкой». 3. Прыгнуть в длину с места. 4. Бег по прямой, передать фляжку следующему игроку.	Фляжка с водой, гимнастическая скамейка (бревно), кегли, мат гимнастический.
<b>Чей прыжок дальше</b>	Упражнять детей в прыжках в длину с места, следить за правильностью выполнения толчка и приземления; укреплять связочно-мышечный аппарат стоп.	Первый член команды выполняет прыжок в длину с места, на его следы становится следующий игрок и прыгает дальше и т.д., включая последнего игрока. Выигрывает команда, длина коллективного прыжка которой больше.	

<b>Мишки и шишки</b>	Развивать координацию движений, ловкость.	По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают их собрать лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше.	Больших игрушечных мишек, шишки (мячи), корзины.
<b>Медведь</b>	Упражнять детей в беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ловле и увёртывании.	Один из ребят изображает медведя и ложится на землю. Остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют: У медведя во бору Грибы, ягоды я рву, А медведь не спит, Все на нас глядит! Лукошко опрокинулось, Медведь за нами кинулся! По окончании песни "медведь" вскакивает и бежит за разбегающимися ребятами. Кого он первым поймает, тот становится новым "медведем", игра повторяется.	Маска-шапочка медведя.
<b>Собери колоски</b>	Упражнять детей в умении ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами, умении определять предмет на ощупь; развивать ловкость, внимание, координацию движений.	<i>Чтобы новый хлеб испечь, пышен и высок, надо в поле уберець каждый колосок!</i> Участники игры с завязанными глазами должны за определенное время (одну минуту) собрать как можно больше "колосков". В качестве "колосков" используются кегли, которые собираются в небольшого размера пластмассовое ведро.	Кегли, ведро, повязки на глаза.

<b>Собери сорняки</b>	Упражнять детей в ходьбе враспынную, умении отличать сорняки от цветов; укреплять связочно-мышечный аппарат стоп.	В игре участвуют 3 человека. По залу рассыпают бумажные вьюны, васильки и листья одуванчика. Детям дают по ведерку. По сигналу они должны собрать сорняки в ведра: один — вьюны, другой листья, третий — васильки. Побеждает ребенок, выполнивший задание быстрее других.	Бумажные вьюны, васильки и листья одуванчика, ведро.
<b>Собери грибы</b>	Укреплять связочно-мышечный аппарат, развивать координацию движений, наблюдательность; закрепить знание съедобных и несъедобных грибов.	Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку. Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.	Корзинки по количеству детей, силуэты грибов.
<b>Грибник</b>	Упражнять детей в беге и ходьбе враспынную, умении ориентироваться с закрытыми глазами, закрепить знание съедобных и несъедобных грибов.	У водящего ("грибника") завязаны глаза. Дети-грибы бегают по залу. Если попадается «мухомор», дети кричат: «Не бери!» Побеждает тот, кто за определенное время «соберет» больше «грибов».	Повязка для глаз, маски-шапочки с несъедобными грибами.

<p><b>Я однажды потерялся</b></p>	<p>Упражнять детей в лёгком беге, умении изображать действие по словесному указанию, развивать внимание, ловкость. Повторить правила поведения в случае, когда ребёнок потерялся.</p>	<p>Я однажды потерялся - (изобразить испуг), Только быстро догадался - (слегка ударить себя по лбу, улыбнуться), Посмотрел туда-сюда - (повороты), Нету мамы - вот беда - (развести руки в стороны вниз), Побежал направо я - (бег на месте), Мама не нашлась моя - (руку “kozyрьком”), Побежал налево я - (бег на месте), Мама не нашлась моя - (руку “kozyрьком”), Повернулся я вокруг - (поворот вокруг себя), Может быть увижу вдруг - (руку “kozyрьком”), Нету. Я решил стоять - (руки скрестить на груди), И на месте маму ждать.</p>	
-----------------------------------	---	---	--

<p><b>Окажи первую помощь при ссадине</b></p>	<p>Упражнять детей в умении изображать действие по словесному указанию, развивать внимание, ловкость. Повторить правила первой помощи.</p>	<p><i>По дороге там и тут подорожники растут.</i>  <i>Подорожник-горемыка весь истоптан, посмотри-ка.</i>  <i>Низко стелется у ног, пожалей его, дружок.</i>  <i>Сам страдалец, он не прочь и чужой беде помочь.</i>  <i>Может верно послужить, если кто поранится.</i>  <i>Стоит листик приложить - ранка и затянется.</i>          Выполнять движения по словесному указанию.</p>	
<p><b>Сбор ягод</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; укреплять связочно-мышечный аппарат стоп.</p>	<p>По всему залу разложены картинки разные ягод. Дети бегают враспынную по залу, не задевая предметы и не наталкиваясь друг на друга. По сигналу воспитателя быстро собирают ягоды. Выигрывает тот, кто собрал больше.          Вариант 1. Собрать как можно больше любых ягод.          Вариант 2. Собрать как можно больше клюквы.          Вариант 3. Собрать как можно больше клубники.          Вариант 4. Собрать как можно больше малины.</p>	<p>Картинки разные ягод (клюква, малина, клубника и т.д.).</p>

<b>Щенок</b>	Упражнять детей в беге, тренировать слух, память, внимание.	<p>Один из играющих - щенок, другой ребенок - хозяин щенка. Хозяин отворачивается, а щенок «прячется» (встаёт в обруч). Щенок перебегает из одного обруча к другому и время от времени подает голос: "Гав!" Когда хозяин найдет щенка, он быстро бежит к нему, щенок убегает, а хозяин должен его поймать. Если щенок пойман, играющие меняются ролями.</p> <p>Ну как я мог? Ну как я мог? Я так щенка обидел! Пропал щенок, пропал щенок, Никто его не видел. А он хотел, а он хотел, Попробовать ватрушку... Вернись щенок, Вернись щенок, коричневые ушки.</p>	Обруч.
<b>Съедобное – несъедобное</b>	Упражнять детей в ловле и бросании мяча, развивать координацию движений, ловкость, внимание; закрепить знание съедобного и несъедобного.	Игровое поле расчерчивается в линейку, где каждая линейка отделяется от другой на один шаг, игроки встают за последнюю черту и водящий бросает им поочередно мяч, называя различные предметы. Если звучит "съедобное" слово игрок должен поймать мяч, "несъедобное" - пропустить или отбросить, при соответствии действий игрока названному слову игрок переходит к следующей черте. Выигрывает и становится водящим тот, кто первый пересечет последнюю черту.	Мяч.

<p><b><i>Я знаю 5 обитателей нашего леса</i></b></p>	<p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом и координацию движений. Закрепить знание обитателей нашего леса.</p>	<p>По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произнося очередное слово: «Я знаю 5 обитателей нашего леса» (называют). Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к другому игроку, когда мяч сделает круг и возвращается к игроку, игра для данного игрока возобновляется с того места, где он прервался.</p>	<p>Мяч.</p>
--	--	---	-------------

<b>ДОРОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ</b>			
<b>Название</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Ход игры</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Светофор</b>	<b>Тренировать разностороннюю координацию движений, быстроту реакции.</b>	Игра проводится на участке детского сада. Обозначаются две пересекающиеся дороги, линии тротуаров, пешеходные переходы. В центре перекрестка встает Светофор - мальчик с красными кругами на боках и зелеными - на спине и груди, два желтых круга он держит в руках. Дети делятся на группы, которые изображают пешеходов (можно распределить детей по одному, парами и группами), автомобили (по одному человеку) и автобусы (несколько детей выстраиваются друг за другом, держась за плечи или за пояс). Пешеходы начинают движение по тротуарам, автомобили - по дорогам, соблюдая сигналы Светофора. Светофор поворачивается к ним то боком, то лицом или спиной, соответственно разрешая или запрещая движение, то поднимает вверх желтые круги. К моменту начала игры дети уже должны знать, что означают сигналы светофора. Нарушители Правил дорожного движения в этой игре подвергаются штрафу: объясняют свои ошибки.	Круги по цвету сигнала светофора, эмблемы автомобилей и автобусов.

Красный	Тренировать быстроту реакции, развивать координацию движений конечностей, улучшать зрительный и слуховой анализаторы.	<p>На одном конце зала (площадки) проводится исходная линия. Около нее выстраиваются играющие дети. На другом конце зала (площадки) встает водящий (воспитатель).</p> <p>Водящий поднимает зеленый флажок и говорит:</p> <p>- Быстро шагай, смотри, не зевай!</p> <p>Играющие идут по направлению к водящему, но при этом следят, все ли еще поднят зеленый флажок. Если водящий поднимает красный флажок и говорит «Красный!», играющие останавливаются и замирают на месте. Если поднимается желтый флажок, можно двигаться, но при этом оставаться на месте. Когда поднимается снова зеленый флажок, играющие продвигаются вперед. Тот, кто вовремя не остановился или начал движение вперед по желтому сигналу флажка, возвращается к исходной линии. Побеждает тот, кто первым без ошибок пройдет весь путь.</p>	
<b>Красный, желтый, зеленый</b>	Тренировать внимание, развивать быстроту реакции.	Дети сидят на скамеечке или на стульчиках. Если воспитатель поднимает зеленый флажок, дети топают ногами. Если поднят желтый флажок - хлопают в ладоши. Если красный - сидят без движения и звука. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.	Флажки по цвету сигнала светофора.

<b>Юные велосипедисты</b>	<b>Учить сохранять равновесие, учить способам страховки, умению быстро действовать в тех случаях, когда теряется равновесие.</b>	На ровной площадке 30х20 метров, от линии «Стоп» на расстоянии 1 метра с правой стороны устанавливается дорожный знак «Опасные повороты», далее ставят 6 кеглей по прямой линии на расстоянии 1,5 метров одна от другой. В конце площадки устанавливаются знаки «Движение налево» для одной команды, «Движение направо» для другой. На расстоянии 10 метров от последней кегли устанавливается знак «Круговое движение» с двух сторон. Для конкурса нужно: 2 детских велосипеда и 2 подростковых.	Дорожный знак «Опасные повороты», «Опасные повороты», «Движение налево», «Движение направо», «Круговое движение», 6 кеглей.
<b>Не ошибись</b>	Тренировка навыков в ходьбе, беге, прыжках, умение быстро реагировать на сигнал.	По кругу расставлены дорожные знаки. За ними встают дети. По команде воспитателя дети ходят, прыгают, бегают. По сигналу "По местам!" каждый должен встать за своим знаком. Выигрывает тот, кто первым сделает это правильно.	Дорожные знаки.

<p><b>Веселые пешеходы</b></p>	<p>Развивать ловкость, сноровку, координацию движений, умение согласовывать свои действия с партнером. Формировать правильную осанку. Упражнять в беге парами с сохранением равновесия.</p>	<p>На ровной площадке 12x10 метров рядом с линией «старт-финиш» с правой стороны устанавливается знак «Пешеходная дорожка». На противоположной стороне ставят две кегли или стойки. Экипажи встают парами на линии «старт-финиш». Ведущий объясняет, что знак «Пешеходная дорожка» только для пешеходов. Прежде чем выйти на улицу на настоящий пешеходный переход, мы проверим, как вы умеете ходить по пешеходной дорожке. После сигнала судьи (свисток) первые пары команд берут шарф (платок) и завязывают им на щиколотках правую ногу одного игрока и левую - другого. То есть у играющих получилось три ноги. Руки правую и левую кладут на плечи партнера. После этого играющие устремляются к противоположной кегле и, обегая ее, возвращаются к своей команде, где, сняв шарф, отдают его второй паре, сами становятся в конец команды. Чья команда быстро и согласованней выполнит условие конкурса, получает 10 очков.</p>	<p>Дорожный знак «Пешеходная дорожка», две кегли или стойки, два платка или шарфа.</p>
--------------------------------	---	--	--

<p><b>Тир «Светофор»</b></p>	<p>Развивать глазомер и ловкость, меткость. Упражнять в бросании набивного мешочка в цель.</p>	<p>На асфальтовой площадке размером 20х10 метров рисуют два светофора, диаметр одного глазка 30 см, раскрашивают их красками: зеленой, желтой и красной. Разметка линий для бросков делается от зеленого сигнала: первая линия - на расстоянии 4 шагов, вторая - 5 шагов, третья - 7 шагов. Играющие располагаются с правой и левой стороны в две шеренги. Младшие дети по одному подходят к первой линии (4 шага), берут в руки по одному мешочку и стараются попасть в один из глазков светофора. Удачный бросок, если мешочек попал в центр какого-либо кружочка, оценивается судьей так: зеленый кружок - 1 очко; желтый кружок - 2 очка; красный кружок - 3 очка. Дети среднего возраста выбрасывают мешочки с расстояния 5 шагов, а старшие - 7 шагов. Примечание: Если мешочек задевает хотя бы небольшой край круга, судья засчитывает очко.</p>	<p>Мешочки с песком размером 10х8 см, (200 гр.)</p>
------------------------------	--	--	---

<b>Цветные автомобили</b>	Упражнять детей в беге враспынную, не наталкиваясь, развивать умение быстро реагировать на сигнал.	По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках - это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.	Цветные кружки – рули, флажки.
<b>Слушай сигнал</b>	Упражнять детей в ходьбе парами и по два, не отставая и не перегоняя друг друга. Развивать умение быстро реагировать на сигнал.	Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу воспитателя быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. При повторном сигнале (свистке) снова берутся за руки и продолжают ходьбу.	
<i>Я знаю 5 дорожных знаков</i>	<b>Развивать ловкость в упражнениях с мячом и координацию движений. Закреплять знание дорожных знаков.</b>	По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произнося очередное слово: «Я знаю 5 дорожных знаков» (называют). Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к другому игроку, когда мяч сделает круг и возвращается к игроку, игра для данного игрока возобновляется с того места, где он прервался, при этом заранее лучше договориться в каком порядке будут называться предметы.	Мяч.

<i>Светофор на перекрёстке</i>	Упражнять в быстром беге, в ходьбе, развивать ловкость в увёртывании. Закрепить знание сигналов светофора.	Поле ограничено с 4 сторон, выбегать за пределы нельзя. Водящий в центре игрового поля отвернувшись назначает цвет, те игроки у которых данный цвет имеется на одежде спокойно переходят, остальные - "нарушители" должны перебежать через "дорогу", осаленный "нарушитель" становится водящим.	
--------------------------------	---	---	--

<p><b>Светофор</b></p>	<p><b>Развивать координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал, способствовать укреплению связок и мышц стоп.</b></p>	<p>Две команды по 12-15 человек выстраиваются полукругом, одна слева, другая справа от руководителя. В руках у руководителя светофор - два картонных кружка, одна сторона которых жёлтого цвета, вторая сторона у кружков разная (красная или зелёная).</p> <p>Руководитель напоминает ребятам о том, как важно соблюдать правила движения на улице, переходить её только в установленных местах, где надпись "переход", сначала оглядываться налево, чтобы убедиться, что нет близко машины, а там, где установлен светофор, внимательно следить за ним. Он читает ребятам стихи С. Михалкова. Недостающие слова ребята подсказывают хором.</p> <p>Если свет зажётся красный, Значит, двигаться.....(опасно). Свет зелёный говорит: "Проходите, путь.....(открыт)". Жёлтый свет - предупреждение - Жди сигнала для...(движенья).</p> <p>Затем руководитель объясняет правила игры:</p> <p>- Когда я покажу зелёный сигнал светофора, все маршируют на месте (начинать надо с левой ноги), когда жёлтый - хлопают в ладоши, а когда красный - стоят неподвижно. Тот, кто перепутал сигнал, делают шаг назад.</p> <p>Сигналы должны меняться неожиданно, через разные промежутки времени.</p> <p>Выигрывает команда, у которой к концу игры останется на месте больше участников.</p>	<p>Два картонных кружка, одна сторона которых жёлтого цвета, вторая сторона у кружков разная (красная или зелёная).</p>
------------------------	--	--	---

Водитель и пассажиры	Упражнять в ходьбе быстрым шагом, умении действовать сообща.	Дети делятся на две команды. В каждой команде «водитель» - первый участник и «пассажиры» - другие дети. В 6-7м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяется второй по счёту игрок. Вместе они проделывают тот же путь, затем к ним присоединяются третьи и т.д. Выигрывает команда, первой прибывшая на конечную остановку.	Флажки на стойке.
Красный, жёлтый, зелёный	Тренировать навык в ходьбе, беге, прыжках враспынную, умение быстро реагировать на сигнал.	Все дети – «пешеходы». Когда регулировщик показывает на «светофоре» жёлтый свет, то все выстраиваются в шеренгу и готовятся к движению, когда «зажигается» зелёный свет – можно ходить, бегать, прыгать; при красном свете – все замирают на месте. Ошибившийся выбывает из игры.	Светофор со сменными знаками.
Назови правильно	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, закрепить знание видов транспорта.	Играющие располагаются по кругу. В центре – регулировщик. Он называет имя одного из стоящих по кругу и бросает ему мяч. Названный ловит мяч, называет какой-либо вид транспорта и бросает мяч регулировщику. Тот, кто не поймал мяч или не назвал слово, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был регулировщиком.	Мяч.

Весёлый трамвайчик	<b>Продолжать учить действовать сообща, упражнять в беге и ходьбе в парах.</b>	Дети делятся на две команды. Одна команда – трамвайчики. Водитель трамвая держит в руках обруч. Вторая команда – пассажиры, они занимают свои места на остановке. Каждый трамвай может перевезти только одного пассажира, который занимает место в обруче. Конечная остановка на противоположной стороне зала. Мы весёлые трамвайчики, Мы не прыгаем, как зайчики, Мы по рельсам ездим дружно. Эй, садись к нам, кому нужно!	
Гараж	<b>Повторить ходьбу с изменением направления в движении по кругу, упражнять в быстром беге, умении быстро реагировать на сигнал.</b>	По углам площадки чертят 5-8 больших кругов – стоянки для машин – гаражи. Внутри каждой стоянки для машин кладут 2-5 обручей. Общее кол-во машин должно быть на 5-8 меньше числа играющих. Дети идут по кругу, взявшись за руки, под звуки музыки. Как только музыка закончится, все бегут к гаражам и занимают места на любой из машин. Оставшиеся без места выбывают из игры.	Обручи.
Срочный груз	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге с мешочком на голове, развивать координацию движений, содействовать формированию правильной осанки.</b>	Играющие держат в руках автомобильные рули – это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голове у каждого лежит небольшой мешочек с песком. Кто сможет бежать так быстро, чтобы обогнать всех своих соперников и не уронить груз – тот победил.	Игрушечные автомобильные рули, мешочки с песком.

Дорога, транспорт, пешеход, пассажир	Развивать ловкость в упражнениях с мячом и координацию движений. Закреплять знание по ПДД.	Играющие располагаются по кругу. В центре – регулировщик. Он называет имя одного из стоящих по кругу и бросает ему мяч и говорит одно из слов: дорога, транспорт, пешеход, пассажир. Если водящий сказал слово «Дорога!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо слово, связанное с дорогой. Тот, кто не поймал мяч или не назвал слово, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был регулировщиком.	Мяч.
Заяц	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, учить быстро реагировать на сигнал, повторить правила поведения в общественном транспорте.</b>	Звучит весёлая музыка, дети свободно двигаются по залу. Когда музыка закончится – детям нужно занять свободный стул. «Кондуктор» трамвая продаёт билеты пассажирам, которые усаживаются на стулья – сидячие места в трамвае. Но стульев на один меньше, чем пассажиров. Как только все билеты проданы и кто-то остаётся без билета, кондуктор догоняет «зайца», а безбилетник убегает. Едет зайка на трамвае, Едет зайка, рассуждает: «Если я купил билет, Кто я: заяц или нет?»	Стулья по количеству детей.

Автомобильные догонялки	<b>Упражнять детей в быстром беге до цели, умении быстро реагировать на сигнал.</b>	Ведущий-регулировщик дорожного движения восклицает: «Грузовые машины!» - и «грузовые машины» быстро едут к своей черте. А «легковые машины» пускаются за ними, стараясь осалить. Затем дети меняются местами.	Эмблемы «грузовые машины» и «легковые машины».
Такси	<b>Продолжать учить действовать сообща, упражнять в беге и ходьбе в парах.</b>	Дети делятся на пары. Каждая пара стоит внутри одного обруча («такси»). Каждый ребёнок держит свою половину круга. Дети бегают, находясь внутри обручей, пока играет музыка. Каждый раз, когда музыка останавливается, дети из двух разных обручей объединяются вместе. Игра продолжается до тех пор, пока максимальное количество детей не поместится внутри обручей (до 6-8 человек).	Обручи.

<b>ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ</b>			
<b>Название</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Ход игры</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Огонь и вода</b>	Развивать координацию движений, внимание; тренировать зрительный и слуховой анализаторы; упражнять в приседании, сохраняя равновесие.	Для начала нужно выбрать водящего. Остальные игроки становятся около него на некотором расстоянии. Когда водящий объявляет: "ОГОНЬ!" игроки начинают приседать; когда же он говорит: "ВОДА!", все должны бежать в одну сторону по кругу. Водящий старается запутать игроков. Он может говорить одно и то же слово несколько раз подряд и делать ложные движения, не совпадающие с командой. При этом он зорко следит за игроками, тот, кто ошибётся в исполнении команды, должен выйти из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один единственный игрок. Это и есть победитель.	
Кто быстрее	Развивать координацию движений, укреплять мышцы туловища и верхних конечностей.	На земле лежат два отрезка пожарного рукава. Задание. Скатать пожарные рукава в рулоны. Кто быстрее выполнит задание, - тот победитель.	Два отрезка пожарного рукава.

Дружно тушим	Учить детей действовать слаженно, быстро; укреплять мышцы верхних конечностей; развивать ловкость.	Круг детей делится на два полукруга (две команды). Под музыку в полукругах с двух концов в одном направлении пускаются по одной пластиковой бутылке-брызгалке, наполненной водой. В центре круга – «огонь» (красный воздушный шар). Каждый игрок должен пустить струю воды на «огонь» и передать брызгалку дальше. Побеждает та команда, в которой обе брызгалки быстрее «встретятся» и шарик будет полностью залит водой.	Пластиковые бутылки-брызгалки, красный воздушный шар.
Игра – эстафета	Упражнять детей в беге с выполнением задания; развивать ловкость, координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат.	Соревнуются две команды. Нужно носить песок из песочницы детским совочком (не рассыпая на бегу) и «тушить костёр» (сыпать на лист бумаги с изображением костра). Побеждает команда, которая принесёт к «костру» больше песка.	Песок, детские совочки, лист бумаги с изображением костра.
Игра с огнетушителями	Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице; укреплять мышцы пояса верхних конечностей, тренировать вестибулярный аппарат.	Дети делятся на две команды, каждой команде выдаётся «огнетушитель». Невдалеке ставятся предметы, которые нужно тушить (большой кубик, резиновая игрушка и т.п.). По команде участники бегут каждый к своему предмету, забираются на гимн. лестницу, спускаются с неё, оббегают предмет (тушат). Победа присуждается той команде, которая первой «потушит» пожар.	Игрушечный огнетушитель; предметы, которые нужно «тушить» (большой кубик, резиновая игрушка и т.п.); гимнастическая лестница.
Вызов пожарных	Упражнять детей в беге, прыжках через препятствие. Закрепить знание номера телефона пожарной службы.	Ребенок бежит по прямой с перепрыгиванием препятствий, добегают до телефона, набирает номер 01. Бегом возвращается в команде.	Модули, телефон аппарат.

Осторожно, огонь	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании, перепрыгивании через модули, пролезании в обруч и равновесии; укрепление мышечного «корсета» позвоночника.	Ребенок бежит с ведром “воды” перепрыгивает через “модули”, пролезает в “окно” (обруч) – тушит дом. Возвращается, передает ведро следующему.	Ведро “воды”, модули, обручи.
01 спешит на помощь	Закрепление умения быстро бегать «змейкой», укрепление свода стопы, мышц туловища.	Задача спасти животных. Ребенок бежит “змейкой” между кеглей к обручу с игрушками животных, берет одну, возвращается.	Игрушки животных, кегли.
<b>Задымлённый коридор</b>	Упражнять детей в ходьбе по два, не держась за руки; учить быстро реагировать на сигнал, выполнять задание.	Дети распределяются на пары, каждая пара идёт друг за другом, не держась за руки. По сигналу "Дым!" дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара опускает руки, пробегает под образовавшимися воротиками и становится впереди всех. Дети отпускают руки вниз и продолжают ходьбу до следующего сигнала.	

<b>Горелки</b>	Закреплять умение детей ходить парами, реагировать на сигнал; совершенствовать навык бега в быстром темпе; укреплять мышцы туловища и конечностей.	Играющие становятся в две колонны (парами, впереди - водящий). Все хором произносят: Туши, туши, Чтобы не разгорелось. Глянь на небо - Птички летят. Колокольчики звенят! Раз, два, три - беги. С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонны: один - слева, другой - справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из детей он берет за руку и встает с ним в пару.	
<b>Собери спички</b>	Упражнять детей в непрерывном беге враспынную, ловле и увёртывании.	Играющие «спички» разбегаются по площадке и произносят слова: Летела мошка, осиновая ножка, На стог сена села, всё сено съела. Раз, два, три, лови. Водящий «коробок» догоняет играющих.	Маски – шапочки «спички» и «коробок».

<b>Пожар в лесу</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, умении изображать лесных животных; продолжать учить вставать на скамейку или бревно после продолжительного бега; развивать координацию движений, зрительный и слуховой анализаторы.	Дети изображают лесных животных. Один из играющих - пожарный, другой – «огонь». Животные ходят по площадке, ищут корм. «Огонь» внимательно следит за ними. По указанию педагога (незаметно для всех) выходит «огонь» и тихонько подкрадывается к животным. Пожарный громко кричит: "ПОЖАР!" Животные убегают, встают на скамейку (бревно). Пожарный должен поймать «огонь». «Огонь» ловит тех животных, которые не успели быстро подняться на скамейку и удержаться на ней. После двух-трёх кратного проведения игры выбирают других детей на роль пожарного и «огонька».	Маски – шапочки лесных животных, пожарный, «огонь».
<i>Я знаю 2 пожароопасных предмета</i>	Развивать ловкость в упражнениях с мячом и координацию движений. Закрепить знание пожароопасных предметов.	По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произносятся очередное слово: «Я знаю 2 пожароопасных предмета» (называют). Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к другому игроку, когда мяч сделает круг и возвращается к игроку, игра для данного игрока возобновляется с того места, где он прервался, при этом заранее лучше договориться в каком порядке будут называться предметы.	Мяч.

Расположи модели с изображением "действий" в случае пожара в правильной последовательности	Упражнять детей в быстром беге, пролезании в обруч произвольным способом; учить подниматься и спускаться по верёвочной лестнице; развивать координацию движений.	Дети по одному выполняют задание: пролезть в обруч, подняться на верёвочную лестницу, спуститься, добежать до бумажки с моделями и выложить по одной карточке с изображением действий в случае пожара (начиная с первой).	Обручи, верёвочная лестница, бумажки, модели с изображением действий в случае пожара.
Игра с индивидуальными повязками «Кто быстрее оденет повязку»	Закрепить умение детей быстро реагировать на сигнал; навык одевания индивидуальной повязки; провести учебную эвакуацию.	Дети выстраиваются в круг. У каждого в руках индивидуальная повязка. По команде «Марш!», дети быстро надевают повязку. Кто замешкался – выходит из игры.	Индивидуальные повязки по количеству детей.
На пожар	Упражнять детей в быстром беге; умении быстро реагировать на сигнал (пожарная сирена); играть в эстафеты. Закрепить знание пожарной амуниции.	От каждой команды выбирается один игрок. По условному сигналу (пожарная сирена) игроки бегут от линии старта до стульчиков, на которых разложена «амуниция пожарного»: например, каска, перчатки, ремень и т.п. «Пожарные» должны подготовиться к выезду – облачиться в амуницию. Выигрывает тот, кто быстрее оденется. Игру можно усложнить, если от каждой команды в ней будут участвовать несколько игроков. Тогда каждый уже «одевшийся» игрок бежит к линии старта и передаёт эстафету своему товарищу.	Звуки пожарной сирены, стулья или модули, амуниция пожарного (каска, перчатки, ремень и т.п.).

Разведчик	Упражнять детей в беге «змейкой»; ползании на животе по скамейке, подтягиваясь руками; перепрыгивании через мячи.	Дети делятся на две команды. По команде один игрок должен пройти полосу препятствий (проползти по гимн. скамейке, перепрыгнуть через набивные мячи, пробежать «змейкой» м/у кеглями), добраться до стульчика с куклой и вынести её из «пожара».	Гимнастические скамейки, набивные мячи, кегли, стульчики, куклы.
Расставить посты	Совершенствовать умение детей ходить в колонне по одному, не выбиваясь из строя; развивать быстроту реакции; удерживать неподвижное состояние.	Дети, построенные колонной, во главе с «командиром» идут друг за другом. Когда «командир» хлопнет в ладоши, замыкающий колонну должен остановиться. Когда «командир» расставит всех участников игры – игра закончена.	
Запомни своё место	Развивать зрительную и моторную память, совершенствовать в беге.	Участники игры стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить своё место. Когда зазвучит музыка или будет подан сигнал, они разбегаются, но с окончанием музыки или по новому сигналу каждый должен вернуться на своё место.	

Защитник	Способствовать развитию скоростно-силовых качеств и координации движений; развивать быстроту реакции и мышления, сосредоточенность и внимание; воспитывать чувство коллективизма и лидерские способности.	Обозначается круг диаметром 2-3 м. играют 8-10 человек. Двое из них располагаются в центре круга: один садится на корточки, а второй «защитник» кладёт ему одну руку на голову и, не опуская её, обходит сидящего то справа, то слева. Задача остальных игроков – коснуться сидящего. Задача «защитника» - осалить нападающих, не отнимая руки от головы сидящего. Если «защитник» выполнит свою задачу, осаленный им занимает место сидящего, который теперь сам становится «защитником». Осаливание не засчитывается, если «защитник» отнял руку от головы сидящего.	Обруч большого размера.
----------	---	--	-------------------------

Гонка мяча	Упражнять в перебрасывании и ловле мяча стоя в шеренгах; развивать ловкость и координацию движений.	Две команды встают в две шеренги друг против друга на расстоянии 3-5м. в каждой команде играющие рассчитываются на первый и второй номера. Первые номера в обеих шеренгах составляют одну команду, вторые – другую. По сигналу перебрасывают мяч сначала первые номера, потом вторые. Каждая команда бросает мяч до 5 раз. Передавать мяч следует только игроку своей команды и в порядке очереди. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Играющий, уронивший мяч, передаёт его команде противника. Ведущий считает штрафные очки за каждый упавший мяч. Побеждает команда, набравшая меньше кол-во штрафных очков.	Мячи.
Вернись на место	Развивать координационные способности и двигательную память.	Участники игры сидят на скамье или матах. На полу рисуется круг. Водящий становится в круг, закрывает глаза, делает 4 шага вперёд, поворачивается на 90° и делает 4 шага обратно. Затем всё повторяется. Выполнив упражнение, водящий должен оказаться в кругу. Проигрывает тот, кто, сделав последний шаг, оказался вне круга.	
После пожара	Развивать координацию движений, укреплять мышцы туловища и верхних конечностей.	От каждой команды выбираются два игрока. Они садятся на стульчики и берут в руки катушку, к которой одним концом прикреплён шнур. По команде играющие начинают наматывать шнур.	Стульчики, катушки со шнуром.

**Рекомендации и консультации для родителей.**

**№1 «Как обеспечить безопасность вашего ребенка?»**

Проблема детской безопасности интернациональна и актуальна для всех слоёв населения (от миллиардера до безработного инженера и пенсионера). За повседневными заботами родители часто забывают, что несут ответственность за безопасность своих детей. Пренебрегают элементарными базовыми правилами, забывают заниматься обучением своих детей, пренебрежительно относятся к построению самой системы безопасности вокруг своих детей, жалеют на это средства и время. И горько расплачиваются за это.

Следует помнить, что дети - это «болевые точки», самое уязвимое место «в обороне». Поэтому террористы, вымогатели, шантажисты для достижения своих целей используют в первую очередь детей. Конечно, невозможно в одной короткой статье охватить все аспекты такой обширной темы, как безопасность ребенка. Вы должны продвигаться двумя параллельными "курсами".

**Первый** - обучение Вашего ребёнка. Здесь необходимо выработать устойчивые рефлексы в соблюдении основных правил уличной безопасности для подростков (4-6 классы), а именно, научить:

1. Использовать зрение и все остальные органы чувств, чтобы постоянно ощущать происходящее вокруг.
  2. Доверять собственной интуиции и действовать в соответствии с нею.
  3. Уметь принимать своевременное решение, когда бежать и звать на помощь, а когда просто быть начеку.
  4. Подмечать и уметь потом вспоминать всевозможные детали.
  5. Хорошо знать все ориентиры в своём районе.
  8. Не приближаться к густым кустам, насаждениям деревьев, заброшенным домам.
  9. Знать расположение телефонов, доступных для общего пользования.
  10. Знать все безопасные места, где можно укрыться и получить помощь.
  11. Знать, что, отделившись от группы, ребёнок становится более уязвимым.
  12. Не привлекать к себе внимание манерой поведения и ценными вещами.
  13. Быстро обращаться в милицию в случае инцидентов или преступления.
- Работать с ребёнком над выработкой подобных навыков необходимо регулярно, постепенно и в занимательной форме (ролевые игры, решение ситуационных задач, поощрение и т.д.).

**Второй "курс"** - это Ваша работа с окружающей средой: готовя ребёнка самостоятельно ходить в школу или гулять по окрестностям, Вы должны обойти с ним все близлежащие улицы, отмечая потенциально опасные места. Заключите договор с ребёнком, согласно которому он будет двигаться только по согласованному с вами безопасному маршруту, не будет нигде срезать путь, а также не будет оставаться на школьном дворе, когда все одноклассники уже разошлись по домам.

Этот договор - основа уличной безопасности. Но в первое время установите негласный контроль за передвижениями Вашего чада.

Вы также должны научить Вашего ребёнка, куда и к кому обращаться за помощью. Создать, так называемые, «островки безопасности». Их подбор очень индивидуален и зависит от многих факторов (к примеру, в соседнем со школой киоске может работать Ваша хорошая соседка и т.д.). Однако существуют и общие принципы подбора "островков безопасности". Ими могут быть: школа (там почти всегда есть охранник), продуктовый магазин и банк (по той же причине), отделение милиции, часть пожарной охраны, библиотека и т.п.

Люди, способные помочь: сосед, друг семьи, родственник, милиционер, охранник, любой человек в форме. Причины, по которым специалисты рекомендуют детям обращаться за помощью к любому человеку в униформе, следующие:

1. Многие взрослые относятся к подростку, взывающему о помощи, скорее с недоверием и даже испугом, чем с сочувствием.
2. Люди в униформе по долгу службы оказывают разного рода услуги. Они изначально ориентированы на то, чтобы помогать людям.
3. Дети подвергают себя определённому риску, обращаясь за помощью к незнакомому "штатскому", тогда как вероятность того, что человек в униформе окажется вымогателем или похитителем, ничтожна.

НО: следует научить ребёнка понимать, что человек в камуфляже не является человеком в униформе (подросток должен обратить внимание на фуражку с кокардой, погоны, шеврон и т.д.).

Не всегда опасность, исходящая от взрослого, может быть очевидна. Перед тем как совершить противоправные действия, злоумышленники могут попытаться при помощи обмана войти в доверие к ребёнку. Полностью исключить такой риск невозможно, его можно лишь свести к минимуму, обучая детей внимательности, осторожности, способам предупреждения опасных ситуаций.

Давать по этому поводу конкретные советы очень тяжело, от неожиданностей и чрезвычайных ситуаций не застрахованы ни взрослые, ни дети. Но все же есть некоторые общие правила, которых следует неукоснительно придерживаться:

1. Очень важно установить с ребёнком доверительные отношения. Вы всегда должны быть в курсе всего, что происходит с Вашим ребёнком.
2. Соответствующее воспитание должно научить распознавать риск и опасности, не угрожая вере в будущее.
3. Важно помнить, что необоснованные меры безопасности могут негативно повлиять на ваших детей и сделать их неуверенными, неспособными преодолеть даже незначительные трудности.
4. Выбор няни или репетитора должен проводиться с максимальной скрупулезностью: следует поинтересоваться профессионализмом и

серьезностью человека, которому вы собираетесь доверить своего ребенка;

5. Приучите детей всегда говорить Вам, куда и на какое время они направились, и к тому, что до наступления темноты они должны возвратиться домой.

6. Ваши дети должны запомнить: без разрешения родителей никогда нельзя принимать от чужих сладости, подарки, деньги.

7. Никогда, ни при каких обстоятельствах Ваши дети не должны соглашаться на предложения незнакомых (или малознакомых людей): прогуляться, и (тем более!) покататься на машине. Предупредите детей, что опасно соглашаться на предложения незнакомцев, когда они зовут куда-нибудь с ними пойти или поехать, просят помочь им что-нибудь сделать (найти потерявшуюся кошку или собаку, поднести вещи, сфотографироваться с ними, вместе поиграть и т.д.). Прежде чем что-либо делать, надо обязательно спросить разрешения у родителей.

8. Внушите детям, что не нужно вступать в разговоры с незнакомыми людьми в отсутствие родителей.

9. Приучите своих детей всегда запираť входную дверь и никогда не признаваться чужим, что они одни дома.

10. Научите детей вызывать милицию, пожарных, «скорую помощь» и пользоваться уличным телефоном-автоматом.

11. Отвечая по телефону, ребенок не должен называть своего имени или имени звонящего (так как может легко ошибиться).

12. Если ребенка по телефону просят назвать адрес, он должен попросить перезвонить позже, когда родители будут дома.

13. Приучите детей, договариваясь о встрече с друзьями, назначать ее на время, когда в квартире будет еще кто-то.

Берегите своих детей!

## **№2 «Как обучать ребенка правилам безопасности по народным сказкам»**

Дети в возрасте от трех до пяти лет живут настоящим; они сосредоточены на том, что "здесь и сейчас". Им не интересны расплывчатые формулировки взрослых типа "посмотрим" или "может быть, позже", потому что они - часть абстрактного мира событий, которые вовсе не обязательно наступят. В силу этого дошколята зачастую нетерпеливы и не способны ждать. Это не означает, что они не слушали, когда вы говорили им про "позже". Это просто означает, что сейчас они еще не способны на терпеливое ожидание будущих событий.

Дошколятам этого возраста крайне тяжело даются исключения, и их часто сбивают с толку общие правила типа: "Не разговаривай с незнакомцами". Пенелопа Лич, специалист по детскому развитию, утверждает, что первая проблема этого правила в том, что мы подразумеваем, приказывая: "Не разговаривай!?" Вторая проблема - кого мы имеем в виду под "незнакомцами"? Лич говорит, что малыши этого возраста

не усваивают смысла общего правила, запрещающего им говорить с людьми, которых они не знают, при одновременном требовании "говорить вежливо с водителем автобуса, говорить "спасибо" лавочнику и слушаться новую няню". И еще: мы приказываем им не разговаривать с незнакомцами, но они видят, как мы делаем это повседневно! Лич убеждена, что детей защитят положительные установки, описывающие "что они должны делать всегда, а не то, что им, как правило, возбраняется". Вот почему вместо приказа "не разговаривать" с незнакомцами необходимо внушить им понятные правила типа: "Всегда подходи к опекающему тебя взрослому, прежде чем пойти куда-то с кем-либо".

Поскольку маленьких детей очень легко обмануть, наши усилия по их обучению должны включать в себя правило, требующее от детей постоянно быть на виду у взрослых. На этой стадии груз ответственности лежит целиком на нас. В моей семье это правило было жестко установлено, когда дочке исполнилось три года. Мы попросили ее всегда сообщать нам о том, где она находится, даже уходя в туалет. Мы ясно дали ей понять, что всегда хотим знать, где она или куда собирается уйти. Это казалось ей разумным, поскольку дети этого возраста чрезвычайно интересуются, где находитесь вы. Вскоре объявляемый ею "план путешествий" стал естественной частью наших разговоров. Позже она перенесла это правило на своих учителей и нянь.

Еще одна особенность развития малышей состоит в том, что им трудно понять, как это взрослый, которому они доверяют, может чем-то обидеть их. Они уверены, что все опекающие их взрослые заботятся о них и желают им только добра. "До них просто не доходит, что люди, принимаемые ими и их родителями за друзей, могут вести себя как враги", - говорит Лич. Поэтому мы не пытаемся учить дошколят оценкам границ достойного поведения взрослых. И мы не полагаем, что они подготовлены к тому, чтобы воспрепятствовать нападению или насилию. Но мы можем научить их говорить "нет" легко понятному им поведению - ну, например, сказать "нет" "плохим прикосновениям" или людям, желающим увести их куда-то без разрешения родителей. Мы даем им простые правила и ограничиваем их выбор, потому что это доступно их пониманию и соответствует особенностям их мышления.

Самое главное преимущество малышей и дошкольников в обучении личной безопасности состоит в том, что они любят правила. Фактически они полагаются на правила. Вы замечали, что когда вы забываете или слегка отклоняетесь от правила, установленного для ребенка, он напоминает вам о нем и заставляет его следовать? Большинство детей обожают действовать по правилам; особенно им нравится управлять своими приятелями по играм королевскими повелениями типа: "Моя мама сказала..." Я часто замечала, как дошколята напоминают о правилах взрослым родным, сиделкам и учителям. Можете быть уверены: если правила личной безопасности наряду с другими

правилами излагаются вами ясными, простыми и спокойными, без тревожных слов, фразами - ваши дети обязательно будут следовать этим правилам.

Воспользуйтесь стремлением вашего ребенка к логичности. Дошкольник быстро подмечает, когда что-то нарушает заведенный порядок вещей. Вам необходимо усиливать это его стремление. Сын-дошкольник одной моей подруги часто возвращается домой с отчетом о "нестандартных" событиях учебного дня. Мальчик говорит о том, кто отсутствовал или заменял учительницу, или о том, что класс перекусывал на игровой площадке, а не там, где обычно. Отец при этом часто замечает: "Ты очень смекалистый!" Легко представить себе, что этот мальчуган немедленно скажет отцу, если любой взрослый поведет себя не так, как обычно. Хорошие наблюдательные способности прекрасно помогают детям заметить необычное или подозрительное поведение, и их следует поощрять за это.

В народных сказках есть четкая инструкция о том, что можно и чего нельзя делать, пока ты ребенок. И малыш впитывает ее буквально с молоком матери.

Поэтическая форма помогает ребенку прочувствовать и усвоить такие понятия: "край", "свое, надежное" - "чужое, опасное".

В сказке все сказано, все объяснено. Ваша задача - лишь акцентировать детское внимание на некоторых местах. Маленькие дети "срисовывают" отношение к чему- или кому-либо с родителей (как мама/папа, так и я). Вот и покажите свое отношение к поступкам беспечного героя. Но - обратите внимание! - никто колобка не осуждает. Это отличный пример для нас: мы не осуждаем ребенка, мы можем лишь осудить поступок, который он совершил, и дать правильные ориентиры на будущее.

### **Чему научит сказка**

Вот для примера темы для бесед и игр по русским сказкам:

- Малыш, будь готов к неожиданностям. Не все к тебе приходят с добром. Бывают случаи, когда удирать не стыдно, а можно и нужно ("Гуси-лебеди").
- Не будь наивным, малыш! Не покупайся на лестные предложения... Если тебя обхитрили (обманули) и ты попал в беду, зови на помощь, кричи громче, поднимай много шума. Держись, помощь придет ("Кот, петух и лиса").
- Доверие к людям - прекрасная черта. А вот слепая доверчивость опасна ("Зайкина избушка", "Волк и семеро козлят").
- На будущее: никого не приглашай (не пускай) к себе домой, когда ты один. Не открывай дверь, не говори никому по телефону, что дома никого нет. Вдруг это хитрая лиса пришла. Дружно можно любого врага победить ("Зимовье зверей").
- Не бывает безвыходных ситуаций. Что бы ни случилось, как бы ни складывались обстоятельства, выход всегда есть. Надо только хорошенько подумать ("Гуси-лебеди", "Лисица и волк", "Сестрица Аленушка и братец Иванушка" и др.).

- Зри в суть, ищи причину, почему у тебя что-то не получается и что надо сделать, чтобы получилось. ("Иван - крестьянский сын и Чудо-Юдо"). Помните? Как ни старался Иван, как ни бился, а все отрубленные у Чуда-Юда головы прирастали снова. Что делать? Иван понял, что надо срубить огненный палец, это он наполняет зло новой силой. Чем не полезный урок, когда что-то не получается, когда не везет, когда неприятности так и сыплются на тебя - не падай духом. Не маши мечом зазря - ищи истинную причину своих неудач. Найди и устрани - и тогда удача к тебе вернется.

### **№3 «Правила безопасности в квартире»**

Одна из основ детской безопасности – это родительская предусмотрительность. Главный ее закон: «Предвидеть, по возможности избегать, при необходимости – действовать». Попробуйте взглянуть на свой дом не взглядом мудрого взрослого, а глазам шустрого активного карапуза. Ему все хочется потрогать и всюду сунуть свой любопытный носик. Важно как можно чаще ставить себя на место ребенка. Только так можно предвидеть.

Если в доме нет конструкций, которые могут легко завалиться, значит, малыш никогда ничего на себя не перевернет. Если вы привыкли всегда убирать свисающие вниз шнуры от бытовой техники, значит, стоящий на гладильной доске утюг или электрочайник на кухонном столе никогда не свалится малышу на голову. Если все ящики вашей мебели имеют специальные фиксаторы, значит, ребенок никогда не вытащит ящик целиком и не уронит на себя все его содержимое. Если у вас в ванной комнате лежит нескользкий коврик и вы никогда не оставляете там ребенка без присмотра, значит, вы свели возможность травматизма в этом помещении до минимума. В целях безопасности ставьте на двери ванной и туалета только такие замки, которые можно легко открыть снаружи. И никаких крючков и шпингалетов, которые ребенок может закрыть случайно или специально, из шалости. Когда-то давно именно так и поступил один распалившийся четырехлетний малыш, закрывшись от бабушки на балконе. Ей пришлось выбить стекло, чтобы открыть крючок. А ведь ничего этого не произошло бы, не будь на балконной двери этого самого крючка. Пока ребенок не научится аккуратно открывать и закрывать двери, лучше поставить на них специальные фиксаторы, которые закрепляются над дверями и мешают им захлопываться.

#### **Есть одна у летчика мечта...**

Следующая опасность – окна, балконы и прочая высота. Ее актуальность обратно пропорциональна возрасту ребенка: ребенок взрослеет – риск снижается. Но, до определенного предела. Для обеспечения безопасности крохи достаточно поставить специальные ограничители на окна и двери, для проветривания открывать только форточки и не оставлять малыша без присмотра на балконе. Старший же ребенок уже знает, что высота – это опасно, но, вместе с тем, она может притягивать его будто магнит. Есть

определенная категория детей, которые боятся высоты, но попадают и другие, у которых инстинкт самосохранения как бы притуплен, и они способны на некоторые необдуманные поступки. И снова случай из жизни со счастливым концом. Одна девушка рассказала, как лет в шесть ей захотелось посидеть на балконных перилах, свесивши вниз ноги. И она это почти осуществила на своем балконе, на... девятом этаже. Подставив табурет, она начала перекидывать ногу через перила, но, к счастью, уронила вниз тапок. Испугавшись, что мама будет ее ругать (а мама в это время спала после ночной смены), девочка побежала вниз за тапочкой и больше уже не решилась повторить задуманный подвиг. Возможно, именно полет обуви подействовал на нее отрезвляюще. И разве она не знала, что высота – это опасно? Знать-то знает, но понимала ли? Наверняка, у многих из вас есть какие-то подобные детские воспоминания и ощущения. Хорошо бы о них не забывать. Тогда вам будет гораздо легче понять поступки и психологию вашего малыша и предотвратить возможную трагедию.

Для ребенка должно быть абсолютным табу, выглядывая в окно или с балкона, подставлять под ноги стул или иное приспособление. Заезавшись, он может слишком сильно высунуться наружу. И только доверительные, регулярные беседы помогут донести до сознания маленького «летчика» все возможные последствия опасных игр с высотой. Для особо бесстрашных и строптивых ребят можно провести «шоковую» терапию, показав, как летит из окна и разрывается при ударе о землю бумажный или целлофановый пакет, наполненный водой. Такое своего рода запугивание – крайние меры, но в некоторых случаях оно приносит ощутимую пользу.

### **Бусинки и компания**

Конечно, все слышали о пуговицах, фасолинах и других мелких предметах, которые лор-врач достает из ушей, носа или дыхательных путей малышей. Возможно, вы думаете, что это удел крошечных несмышленьшей, которые еще не понимают, что так делать «ай-ай-ай»? Далеко не всегда. Крошки могут засунуть себе что-нибудь в нос или ухо, скорее всего, случайно, неосознанно, а вот 3-6 летний ребенок сделает это совершенно сознательно, и причина тому – любовь к экспериментам. Малыш растет, становится более умным и изобретательным, расширяются сценарии сюжетных и ролевых игр, усиливается познавательный интерес к окружающему миру и себе самому. Одна мама обнаружила у четырехлетней дочери в носу крупную бусину, которую она засунула туда из чистого любопытства: «А что произойдет с моим носом, если я так сделаю?». К счастью, ничего произойти не успело... Эта же девочка, играя в больницу, складывала в рот пуговицы «как будто таблетки». И чем развитее воображение, тем более изобретательными могут стать поступки ребенка. И бесполезно прятать все мелкие предметы в доме (да это и не возможно). Это обезопасит грудничка, но не спасет шустрого, вездесущего пятилетку. Способ борьбы с горе-экспериментаторами есть только один. Это четкое и понятное объяснение ребенку возможных

последствий таких экспериментов, но не путем крика и запугивания, а на основе знаний о своем теле и его функциях. И чем раньше вы начнете такие беседы, тем лучше.

Даже трехлетний малыш способен на своем уровне понять основы физиологии. Но объясняйте не тогда, когда «гром уже грянул», а в качестве профилактики. Это касается не только инородных тел, а и абсолютно всех остальных правил безопасности. Ведь отступление от любого из них ведет к нарушению работы отдельных органов или всего организма. Для этого нужна детская энциклопедия о человеке с хорошими реалистичными картинками. Расскажите малышу о дыхательной системе, о том, как мы дышим, как важно, что бы дыхательные пути оставались свободными для прохождения воздуха и к каким печальным последствиям может привести остановка дыхания. Это относится не только к бусинам и пуговицам, а и к всевозможным играм с одеванием кульков на голову и ремней или поясов на шею («я собачка и буду ходить на поводке»). То же относится и к органу слуха. Рассмотрите устройство уха и расскажите ребенку, как тяжело не слышать пение птиц, шум ветра и дождя, прекрасную музыку, голоса близких людей. А именно к этому может привести засоривание в уши палочек, спичек, горошин и других предметов. Аналогично рассказывайте и о последствиях других необдуманных поступков.

#### **А что в бутылочках?**

Мы все много раз слышали и отлично знаем правило: лекарства, моющие средства, бытовая химия и прочие ядовитые вещества должны храниться в закрывающихся ящиках или шкафах и быть недоступными для ребенка. Знать-то знаем, но выполняем ли? Статистика безжалостна. Именно отравления бытовой химией стоят на первом месте среди всех несчастных случаев, происходящих с детьми. И, как правило, случается это из-за нашей халатности. Чаще всего, дети пробуют содержимое флаконов по ошибке, спутав их со знакомыми продуктами питания (сок, мед, варенье) или польстившись на красивый цвет и приятный запах. Особенно часто это происходит, если родители хранят бытовую химию в емкостях от пищевых продуктов. Например, в пластиковых бутылках из-под напитков.

Но просто запирать банки и флаконы на замок мало. Мы не сможем оберегать малыша от окружающего мира бесконечно. Значит, как и во всех других случаях, детский интерес нужно предвидеть и предупредить. Покажите ребенку имеющуюся в доме бытовую химию и объясните ее назначение. Обратите внимание малыша, что многие средства настолько ядовиты, что работать с ними лучше в перчатках. Причем, они могут причинить вред даже просто попав на кожу. Ребенок должен абсолютно четко знать, что никакие из этих средств нельзя пить и есть, даже если они «съедобно» пахнут. Напоминайте об этом почаще и обязательно рассказывайте о возможных последствиях подобных «дегустаций». А самые опасные вещества – бытовые яды и удобрения – должны быть категорически

недоступны детям.

Это же касается и лекарств. С ними тоже проблем хватает. Любой ребенок хоть раз в жизни их употреблял, и часто уверен, что лекарства – штука нужная и полезная. Не стоит его в этом разубеждать, но объясните, что лекарства может назначать только врач или, иногда, мама. Каждое лекарство помогает при определенной болезни, а в других случаях может быть опасным. Таблетки и сиропы (даже «безобидные» витамины) – не конфеты, и не варенье и их нельзя есть столько, сколько хочется. Только в определенной дозе лекарство лечит, в других дозах оно может стать ядом. Никогда не доверяйте даже очень сознательному ребенку самому принимать необходимые лекарства, он должен делать это всегда под вашим контролем.

Никогда не оставляйте лекарства в доступных для ребенка местах. Даже безобидный на наш взгляд флакончик сосудосуживающих капель, которым мы капаем нос при насморке, может быть смертельно опасным для малыша, если он его выпьет...

#### **№4 «Что делает ребенок на прогулке?»**

"Мам, можно пойти погулять?" В этом вопросе и надежда, и затаенный страх отказа, и предвкушение радости прогулки. Короткая пауза – разрешение получено. Через секунду уже слышен быстрый топот ног по лестнице.

Некоторые взрослые безразличны к тому, чем занимаются во дворе их дети. Лишь бы они были на воздухе, вернулись живы-здоровы и не сделали ничего предосудительного. Однако мы поступим иначе и попробуем сейчас совершить несколько прогулок вместе с детьми, оставаясь неприметными, но внимательными наблюдателями. Давайте понаблюдаем за тем, как ребенок находит то, чем ему заняться на прогулке, и как его игры связаны с особенностями окружающей предметной среды.

Вот брат и сестра шести и восьми лет вышли гулять в пустынный заснеженный двор своего дома, где нет ничего, кроме двух приземистых бетонных горок с крутым металлическим спуском. Горки стоят рядом, на расстоянии метра друг от друга. На дворе зима, но горки не залиты, поскольку вообще не приспособлены для катания зимой. Между завершением спуска и землей – заметная щель. Это место самое опасное. Если будешь неловок и потеряешь равновесие, то можно здорово удариться об землю головой. Железные прутья перил и ступеней лестниц на горках частично выломаны и торчат в разные стороны, за них ничего не стоит зацепиться.

В общем, горки представляют собой жалкое зрелище. Для склонного к меланхолии взрослого они могли бы стать символом глубокого неуважения к человеку. Эти горки как будто нарочно созданы для того, чтобы доставить как можно больше трудностей и неприятностей тому, кто захочет прокатиться.

Но дети вышли в свой двор и собираются здесь гулять, раз уж их выпустили на прогулку, - а это значит, что они должны принять его как данность, согласиться с тем, что двор - их, а бетонные горки таковы, каковы они есть. Давайте попробуем разобраться, почему принятие естественной неизбежности такой ситуации детям дается проще, чем взрослым? Что стоит за свойственной детям удивительной приспособляемостью, от отсутствия которой так часто страдают взрослые?

В обыденной жизни дети практически постоянно вынуждены находиться и находить себе занятие в ситуациях, заданных старшими. С маленьким вообще разговор короткий: куда посадили - тут и сиди, где поставили - там и стой, никуда не уходи с того места, где позволили гулять родители, и т. п. Со старшими детьми сложнее: много личностных проблем возникает у них из-за того, что взрослые привыкли мало считаться с их желаниями и предпочтениями. (Эти проблемы прекрасно описала Франсуаза Дольто в своей известной книге "На стороне ребенка"). Поэтому чем старше становится ребенок, тем большее значение для него приобретает строительство своего собственного потаенного мира, где он может распоряжаться как хозяин.

Первая мысль, которая посещает детей и предопределяет дальнейший ход событий, состоит в том, что их двое и горка тоже две. Поэтому сестра взбегает на одну, а брат - на другую, и у них появляется желание соревноваться. Это мощный двигатель их активности. Тон задает сестра. Она старше, она придумщица, но брат старается и не отстает, постоянно поглядывая на нее.

Не хватает ступенек? Тем интереснее, - а сможешь ли ты быстро взбежать? Торчит железный прут? Учись лавировать, тогда не зацепишься.

Сестра изобретает разные способы съезжания с горки, которые копирует и совершенствует брат. Оказывается, можно использовать щель между нижним краем спуска и землей как небольшой трамплин, с которого надо лихо соскользнуть и приземлиться в снег.

В конце концов, набегавшись, они поднимаются - каждый на свою горку - и оттуда, как с капитанского мостика, по-хозяйски осматривают свой двор. Горка полностью освоена, прожита и потому - покорена. Ее игровой ресурс на сегодня полностью исчерпан. Судя по довольному виду детей, они этим удовлетворены.

Во-первых, дети принимают обстоятельства как данность и искренне готовы вступать в полноценный контакт с тем, что существует здесь и сейчас, невзирая на непривлекательность и скудость этой данности.

Во-вторых, дети проявляют постоянную активность во взаимодействии с объектом своего интереса. Процесс целенаправленного поиска свойств объекта, имеющих "игровую ценность", мгновенно переходит в игровые действия.

В-третьих, наличие партнера-сверстника (или группы) заметно

усиливает активность детей, подталкивает их к творческому поиску и увеличивает объем совершающихся событий.

Психические возможности взрослого человека всегда позволяют ему укрыться от внешнего мира во внутреннем пространстве своего "Я". Но чем более зрелым и мудрым становится взрослый человек, тем в большей степени он стремится к воссоединению с миром: он начинает осознавать ограниченность своего "Я" и ощущать себя маленькой частицей общего бытия. Он постепенно приходит к осознанию своей конечности и пониманию окружающих событий как жизненных уроков, которые даны неспроста, - то есть принимает и познает свое "бытие-в-мире".

Поэтому в группах личностного роста, при работе со взрослыми людьми, запутавшимися в жизни и потерявшими живой контакт с миром, психотерапевты последовательно реализуют базовый принцип "здесь и сейчас". Они не дают человеку погружаться в свои представления, мысли, фантазии и тем самым уходить от контакта с реальностью, а заставляют его непрерывно отслеживать (как это свойственно детям) текущие события, происходящие в данный момент в данной ситуации (Перлз Ф. "Гештальт-подход и Свидетель терапии").

Когда ребенок гуляет не один, а с приятелем, его творческая активность заметно возрастает: что не придет в голову одному, заметит и сделает другой. Вот, например, кто-то из играющей во дворе компании откололся от других и пытается кататься на створке ворот, отделяющих двор от улицы. Эти большие чугунные решетчатые ворота всем хорошо знакомы. Но пример товарища вдруг соблазняет детей подойти поближе, разглядеть и опробовать ворота повнимательнее. Совместными усилиями они быстро обнаруживают у ворот массу замечательных свойств, которыми детям хочется тут же воспользоваться.

Оказалось, что можно кататься на калитке, встроенной в ворота, можно залезть на самый верх ворот, можно пролезать сквозь их решетку туда и обратно, а так как площадь ворот большая, на них может одновременно висеть вся детская компания. От этих общих открытий дети быстро перешли к исследованию того, что можно извлечь из игры с воротами лично для себя: можно кататься на них с большей или меньшей скоростью и размахом, красуясь собой, можно скрипеть калиткой, о чем не догадались другие дети, можно повиснуть на перекладине ворот вниз головой и даже с закрытыми глазами, вызывая восхищение и зависть приятелей своей смелостью. Когда все это было испробовано, дети обнаружили, что ворота - это только часть более широкой ситуации. Выяснилось, что если влезть на ворота, то сверху вокруг видно все далеко и по-другому, чем снизу. Кроме того, сразу стало интересно проверить, какое впечатление производит на проходящих внизу знакомых и незнакомых людей то, что ребенок сидит высоко, и т. д. и т. п.

Если перечислять все детские стратегии расширения и обогащения доступного им пространства бытия, то, конечно, туда должны войти также

потаянные от взрослых групповые детские "мероприятия" вроде посещения "страшных мест", помоек и свалок, исследовательских поездок на общественном транспорте, тайных походов и разрешенных родителями велосипедных прогулок и т. п.

В целом получается внушительный перечень возможностей. Ребенок максимально полно реализует их вместе с другими детьми во время свободных самостоятельных прогулок, которые, как мы видим, имеют для него большое психологическое значение.

### **№5 Памятка по ПДД**

В дошкольном возрасте ребенок должен усвоить:

- кто является участником дорожного движения;
- элементы дороги (дорога, проезжая часть, тротуар, обочина, пешеходный переход, перекресток);
- транспортные средства (трамвай, автобус, троллейбус, легковой автомобиль, грузовой автомобиль, мотоцикл, велосипед);
- средства регулирования дорожного движения;
- красный, жёлтый и зелёный сигналы светофора;
- правила движения по обочинам и тротуарам;
- правила перехода проезжей части;
- без взрослых выходить на дорогу нельзя;
- правила посадки, поведения и высадки в общественном транспорте.

Приемы обучения навыкам безопасного поведения ребенка на дороге:

- своими словами, систематически и ненавязчиво знакомить с правилами только в объеме, необходимом для усвоения;
- для ознакомления использовать дорожные ситуации при прогулках во дворе, на дороге;
- объяснить, что происходит на дороге, какие он видит транспортные средства;
- когда и где можно переходить проезжую часть, когда и где нельзя;
- указывать на нарушителей правил, как пешеходов, так и водителей;
- закреплять зрительную память (где транспортное средство, элементы дороги, магазины, и т.д.);
- развивать пространственные представления (близко, далеко, слева, справа, по ходу движения, сзади);
- развивать представление о скорости движения транспортных средств и пешеходов (быстро едет, медленно, поворачивает);
- не запугивать ребенка улицей: страх перед транспортом не менее вреден, чем беспечность и невнимательность;
- читать ребенку стихи, загадки, детские книжки на тему безопасности движения. **ПОМНИТЕ! Ребенок учится законам дорог, беря пример с членов семьи и других взрослых.**

**Консультации и рекомендации для педагогов****№1 «Как обучать ребенка правилам безопасности по народным сказкам»**

Дети в возрасте от трех до пяти лет живут настоящим; они сосредоточены на том, что "здесь и сейчас". Им не интересны расплывчатые формулировки взрослых типа "посмотрим" или "может быть, позже", потому что они - часть абстрактного мира событий, которые вовсе не обязательно наступят. В силу этого дошколята зачастую нетерпеливы и не способны ждать. Это не означает, что они не слушали, когда вы говорили им про "позже". Это просто означает, что сейчас они еще не способны на терпеливое ожидание будущих событий.

Дошколятам этого возраста крайне тяжело даются исключения, и их часто сбивают с толку общие правила типа: "Не разговаривай с незнакомцами". Пенелопа Лич, специалист по детскому развитию, утверждает, что первая проблема этого правила в том, что мы подразумеваем, приказывая: "Не разговаривай!?" Вторая проблема - кого мы имеем в виду под "незнакомцами"? Лич говорит, что малыши этого возраста не усваивают смысла общего правила, запрещающего им говорить с людьми, которых они не знают, при одновременном требовании "говорить вежливо с водителем автобуса, говорить "спасибо" лавочнику и слушаться новую няню". И еще: мы приказываем им не разговаривать с незнакомцами, но они видят, как мы делаем это повседневно! Лич убеждена, что детей защитят положительные установки, описывающие "что они должны делать всегда, а не то, что им, как правило, возбраняется". Вот почему вместо приказа "не разговаривать" с незнакомцами необходимо внушить им понятные правила типа: "Всегда подходи к опекающему тебя взрослому, прежде чем пойти куда-то с кем-либо".

Поскольку маленьких детей очень легко обмануть, наши усилия по их обучению должны включать в себя правило, требующее от детей постоянно быть на виду у взрослых. На этой стадии груз ответственности лежит целиком на нас. В моей семье это правило было жестко установлено, когда дочке исполнилось три года. Мы попросили ее всегда сообщать нам о том, где она находится, даже уходя в туалет. Мы ясно дали ей понять, что всегда хотим знать, где она или куда собирается уйти. Это казалось ей разумным, поскольку дети этого возраста чрезвычайно интересуются, где находитесь вы. Вскоре объявляемый ею "план путешествий" стал естественной частью наших разговоров. Позже она перенесла это правило на своих учителей и нянь.

Еще одна особенность развития малышей состоит в том, что им трудно понять, как это взрослый, которому они доверяют, может чем-то обидеть их. Они уверены, что все опекающие их взрослые заботятся о них и желают им только добра. "До них просто не доходит, что люди, принимаемые ими и их

родителями за друзей, могут вести себя как враги", - говорит Лич. Поэтому мы не пытаемся учить дошколят оценкам границ достойного поведения взрослых. И мы не полагаем, что они подготовлены к тому, чтобы воспрепятствовать нападению или насилию. Но мы можем научить их говорить "нет" легко понятному им поведению - ну, например, сказать "нет" "плохим прикосновениям" или людям, желающим увести их куда-то без разрешения родителей. Мы даем им простые правила и ограничиваем их выбор, потому что это доступно их пониманию и соответствует особенностям их мышления.

Самое главное преимущество малышей и дошкольников в обучении личной безопасности состоит в том, что они любят правила. Фактически они полагаются на правила. Вы замечали, что когда вы забываете или слегка отклоняетесь от правила, установленного для ребенка, он напоминает вам о нем и заставляет его следовать? Большинство детей обожают действовать по правилам; особенно им нравится управлять своими приятелями по играм королевскими повелениями типа: "Моя мама сказала..." Я часто замечала, как дошколята напоминают о правилах взрослым родным, сиделкам и учителям. Можете быть уверены: если правила личной безопасности наряду с другими правилами излагаются вами ясными, простыми и спокойными, без тревожных слов, фразами - ваши дети обязательно будут следовать этим правилам.

Воспользуйтесь стремлением вашего ребенка к логичности. Дошкольник быстро подмечает, когда что-то нарушает заведенный порядок вещей. Вам необходимо усиливать это его стремление. Сын-дошкольник одной моей подруги часто возвращается домой с отчетом о "нестандартных" событиях учебного дня. Мальчик говорит о том, кто отсутствовал или заменял учительницу, или о том, что класс перекусывал на игровой площадке, а не там, где обычно. Отец при этом часто замечает: "Ты очень смекалистый!" Легко представить себе, что этот мальчуган немедленно скажет отцу, если любой взрослый поведет себя не так, как обычно. Хорошие наблюдательные способности прекрасно помогают детям заметить необычное или подозрительное поведение, и их следует поощрять за это.

В народных сказках есть четкая инструкция о том, что можно и чего нельзя делать, пока ты ребенок. И малыш впитывает ее буквально с молоком матери.

Поэтическая форма помогает ребенку прочувствовать и усвоить такие понятия: "край", "свое, надежное" - "чужое, опасное".

В сказке все сказано, все объяснено. Ваша задача - лишь акцентировать детское внимание на некоторых местах. Маленькие дети "срисовывают" отношение к чему- или кому-либо с родителей (как мама/папа, так и я). Вот и покажите свое отношение к поступкам беспечного героя. Но - обратите внимание! - никто колобка не осуждает. Это отличный пример для нас: мы не осуждаем ребенка, мы можем лишь осудить поступок, который он совершил,

и дать правильные ориентиры на будущее.

### **Чему научит сказка**

Вот вам для примера темы для бесед и игр по русским сказкам:

- Малыш, будь готов к неожиданностям. Не все к тебе приходят с добром. Бывают случаи, когда удирать не стыдно, а можно и нужно ("Гуси-лебеди").
- Не будь наивным, малыш! Не покупайся на лестные предложения... Если тебя обхитрили (обманули) и ты попал в беду, зови на помощь, кричи громче, поднимай много шума. Держись, помощь придет ("Кот, петух и лиса").
- Доверие к людям - прекрасная черта. А вот слепая доверчивость опасна ("Зайкина избушка", "Волк и семеро козлят").
- На будущее: никого не приглашай (не пускай) к себе домой, когда ты один. Не открывай дверь, не говори никому по телефону, что дома никого нет. Вдруг это хитрая лиса пришла. Дружно можно любого врага победить ("Зимовье зверей").
- Не бывает безвыходных ситуаций. Что бы ни случилось, как бы ни складывались обстоятельства, выход всегда есть. Надо только хорошенько подумать ("Гуси-лебеди", "Лисица и волк", "Сестрица Аленушка и братец Иванушка" и др.).
- Зри в суть, ищи причину, почему у тебя что-то не получается и что надо сделать, чтобы получилось. ("Иван - крестьянский сын и Чудо-Юдо"). Помните? Как ни старался Иван, как ни бился, а все отрубленные у Чуда-Юда головы прирастали снова. Что делать? Иван понял, что надо срубить огненный палец, это он наполняет зло новой силой. Чем не полезный урок, когда что-то не получается, когда не везет, когда неприятности так и сыплются на тебя - не падай духом. Не маши мечом зазря - ищи истинную причину своих неудач. Найди и устрани - и тогда удача к тебе вернется.

### **№2 «Минутка» - это ежедневный короткий диалог с ребенком: «вопрос-ответ»**

Вопросы-ответы «Минутки» могут быть выполнены по одному, в виде небольших плакатов. Родители, приходящие за детьми, видят эти вопросы на стене помещения, где дети переодеваются. Можно вывешивать вопрос-ответ «сегодняшний», вопрос-ответ - «вчерашнего дня», даже, может быть, вопрос-ответ - «завтрашний»...

Мама должны постоянно обращать внимание детей на разные поучительные моменты дорожных ситуаций, активно привлекать детей к совместному наблюдению за дорожным движением. Таким образом, родители повседневно ТРЕНИРУЮТ У ДЕТЕЙ НАВЫКИ ТРАНСПОРТНОГО НАБЛЮДЕНИЯ И ТРАНСПОРТНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

### **Начать, может быть, лучше с таких вопросов:**

- *Как надо держать маму за руку по пути в детский сад, и особенно при переходе улицы, и почему?*

Объясните ребенку: маму надо держать за руку как можно крепче. Никогда

не пытаться вырваться! (Маме лучше держать ребенка выше кисти!)

- *Почему опасно переходить дорогу бегом?*

Дети говорят в лучшем случае: «можно упасть». Нет! Главное: когда бежишь, уже не смотришь по сторонам. А так нельзя!

- *Машин, кажется, нет. Ты у пешеходного перехода. Как правильно переходить дорогу с тротуара: специально приостановившись или сразу, и почему?*

Конечно, полностью остановиться, чтобы, стоя, посмотреть и влево и вправо.

- *Как правильно выходить из подъезда дома на крыльцо: сразу или приостановившись, и почему?*

Лучше приостановиться. Во-первых, во дворе тоже могут быть машины! Кроме того, это подготовка к тому, что потом так же надо будет приостанавливаться у края тротуара перед выходом на проезжую часть.

- *Если машина еще далеко, можно ли переходить? Что надо сначала проверить?*

Как едет машина: медленно или быстро? Может оказаться так: далеко, но опасно.

- *Всегда ли водитель машины, который едет в твою сторону, видит тебя? В каких случаях и почему он может тебя не заметить, хотя ты видишь его автомобиль?*

Если «фары» машины смотрят на тебя, это не значит, что водитель тебя видит. Может быть, он повернул голову? Наблюдает за другими пешеходами?

- *Вечер. На пешеходе темная одежда. В чем опасность для пешехода?*

В темноте пешехода, особенно если на нем не светлая одежда, водитель может не увидеть.

- *Чем может быть опасна машина, которая стоит у тротуара, когда ты собираешься переходить улицу?*

Многие дети отвечают: «Может поехать!» - Это верно. Но «главный» ответ - другой: за ней может быть не видна другая, которая едет...

### **№3 «Оздоровительный бег»**

Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей, при этом учитывается уровень физической подготовленности ребёнка. Методика оздоровительного бега должна соответствовать функциональным возможностям организма ребёнка. Поэтому оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2-х раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий во время утренней прогулки. В теплое время года их проводят в самом начале прогулки, а в холодное время - в конце её.

При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход. Детям 5-6 лет с высоким и средним уровнем активности предлагают пробежать два круга (в среднем 500 метров), малоподвижным детям - один круг. Дети 6-7 лет с высоким

уровнями активности пробегают в среднем 3-4 круга, а малоподвижные дети - 2 круга.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, после этого предлагаются упражнения стоя на расслабление мышц.

**Во время бега воспитателю важно помнить:**

- При выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- Все дистанции для бега должны быть размечены (длина полукруга и одного круга);
- Бег должен доставлять детям <мышечную радость> и удовольствие;
- Нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп;
- После оздоровительного бега воспитатель не должен забывать об использовании упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- В зимнее время года желательно не прекращать пробежки, но при этом учитывать одежду детей и длину дистанций, которая значительно сокращается (от 250 до 500 метров).

Оздоровительный бег - бег в медленном темпе. Ориентировочно частота сердечных сокращений при медленном беге должна составить 140 - 160 уд./мин. у малышей и 150 170уд./мин. у детей 5 -6 лет. Исходную длительность бега определяется с врачом детского учреждения для каждой группы детей. На территории детского сада находится спортивная площадка, где можно выполнять различные физические упражнения, бегать, лазать играть в спортивные игры, тропа здоровья /дистанция 100м/. Оздоровительный бег проводится по тропе здоровья!. Длина беговой дорожки вымерена не только по количеству метров, но и по времени, которое затрачивается на пробегание одного круга в медленном темпе. Каждые две недели длительность увеличивается на 15 сек. Но бывают периодические остановки, когда повышена заболеваемость респираторными заболеваниями, неустойчивая погода, эпидемии гриппа Приостановка происходит и в период карантин. По решению врача возможны и другие случаи изменения режима занятий бегом. В среднем в каждой возрастной группе в течение сентября длительность бега увеличивается от исходного времени на 3-3,5мин. Ориентируясь на состояние здоровья детей в группе, длительность бега может быть меньше или немного больше. В летнее время длительность бега не увеличивается. С переходом детей в следующую возрастную группу исходная длительность бега устанавливается по данным апреля - мая месяца, под контролем врача.

	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
Сентябрь	30 сек	40 сек	1 мин 30 сек	3 мин
	45 сек	55 сек	1 мин 45 сек	3 мин 15 сек
	45 сек	55 сек	1 мин 45 сек	3 мин 15 сек
	1 мин	1 мин 10 сек	2 мин	3 мин 30 сек
	1 мин	1 мин 10 сек	2 мин	3 мин 30 сек

Октябрь	1 мин 15 сек	1 мин 25 сек	2 мин 15 сек	3 мин 45 сек
	1 мин 15 сек	1 мин 25 сек	2 мин 15 сек	3 мин 45 сек
	1 мин 30 сек	1 мин 40 сек	2 мин 30 сек	4 мин
Ноябрь	1 мин 30 сек	1 мин 40 сек	2 мин 30 сек	4 мин
	1 мин 45 сек	1 мин 55 сек	2 мин 45 сек	4 мин 15 сек
	1 мин 45 сек	1 мин 55 сек	2 мин 45 сек	4 мин 15 сек
Декабрь	2 мин	2 мин 10 сек	3 мин	4 мин 30 сек
	2 мин 15 сек	2 мин 25 сек	3 мин 15 сек	4 мин 45 сек
	2 мин 15 сек	2 мин 25 сек	3 мин 15 сек	4 мин 45 сек
	2 мин 30 сек	2 мин 40 сек	3 мин 30 сек	5 мин
Январь	2 мин 30 сек	2 мин 40 сек	3 мин 30 сек	5 мин
	2 мин 45 сек	2 мин 55 сек	3 мин 45 сек	5 мин 15 сек
	2 мин 45 сек	2 мин 55 сек	3 мин 45 сек	5 мин 15 сек
	3 мин	3 мин 10 сек	4 мин	5 мин 30 сек
Февраль	3 мин	3 мин 10 сек	4 мин	5 мин 30 сек
	3 мин 15 сек	3 мин 25 сек	4 мин 15 сек	5 мин 45 сек
	3 мин 15 сек	3 мин 25 сек	4 мин 15 сек	5 мин 45 сек
	3 мин 30 сек	3 мин 40 сек	4 мин 30 сек	6 мин
Март	3 мин 30 сек	3 мин 40 сек	4 мин 30 сек	6 мин
	3 мин 45 сек	3 мин 55 сек	4 мин 45 сек	6 мин 15 сек
	3 мин 45 сек	3 мин 55 сек	4 мин 45 сек	6 мин 15 сек
	4 мин	4 мин 10 сек	5 мин	6 мин 30 сек
Апрель	4 мин	4 мин 10 сек	5 мин	6 мин 30 сек
	4 мин 15 сек	4 мин 25 сек	5 мин 15 сек	6 мин 45 сек
	4 мин 15 сек	4 мин 25 сек	5 мин 15 сек	6 мин 45 сек
	4 мин 30 сек	4 мин 40 сек	5 мин 30 сек	7 мин
Май	4 мин 30 сек	4 мин 40 сек	5 мин 30 сек	7 мин
	4 мин 45 сек	4 мин 55 сек	5 мин 45 сек	7 мин 15 сек
	4 мин 45 сек	4 мин 55 сек	5 мин 45 сек	7 мин 15 сек
	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
Июнь	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
Июль	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
Август	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек
	5 мин	5 мин 10 сек	6 мин	7 мин 30 сек

#### **№4 Приемы обучения ребёнка навыкам безопасного поведения на дороге:**

- в дорожной обстановке обучайте ориентироваться и оценивать дорожную ситуацию;

- разъясняйте необходимость быть внимательным, осторожным и осмотрительным на дороге;

- воспитывайте у ребёнка потребность быть дисциплинированным.

Вырабатывайте у него положительные привычки в безопасном поведении на дороге;

- разъясняйте необходимость быть постоянно бдительным на дороге, но не запугивайте транспортной ситуацией;

- указывайте на ошибки пешеходов и водителей;

- разъясняйте, что такое дорожно-транспортные происшествия (ДТП) и

причины их;

- закрепляйте знания безопасного поведения с помощью игр, диафильмов, читайте книги, стихи, загадки с использованием дорожно-транспортных ситуаций;

- используйте прогулки для закрепления и объяснения правил работы светофоров, показывайте дорожные знаки и дорожную разметку, а если регулировщик будет регулировать движение, то поясните его сигналы, чаще обращайтесь к ребёнку с вопросами по дорожной обстановке.

### **№5 Проведение профилактической работы по ПДД с родителями дошкольников.**

В основе профилактики ДДТТ, проводимой в дошкольных учреждениях, проводится работа с родителями, вместе с которыми дети чаще всего и попадают в ДТП.

К чтению лекций и проведению бесед с родителями привлекаются специалисты – психолог, педагоги, юрист, а также сотрудники различных служб Госавтоинспекции, умеющие разъяснять правила дорожного движения.

Профилактическая работа с родителями организована на родительских собраниях и в часы, когда родители приходят за детьми в детский сад. В беседах с родителями обязательно уделяется внимание психофизиологическим и возрастным особенностям поведения детей на улицах и дорогах.

Родителей необходимо обучать правилам дорожного движения, учитывая, что далеко не все они знают их, объяснять, почему необходимо всегда держать ребёнка за руку при переходе дороги. Родителям необходимо объяснить, что в силу своего возраста дошкольники не всегда осознают опасность, не знают, что движущийся автомобиль не может сразу остановиться при их внезапном появлении на проезжей части. Не понимая этого, дети перелезают через ограждения на дорогу, играют вблизи её, идут на красный или жёлтый сигнал светофора и т.д.

Поэтому периодически родителям читают лекции, раскрывающие основные дорожные понятия и правила поведения с детьми на улицах и дорогах.

Регулярно информируем родителей о ДТП с участием детей (пешеходов и пассажиров) и причинах их совершения, в результате которых погибли и получили травмы дошкольники.

По официальной статистике основными причинами ДТП могут быть следующие нарушения правил дорожного движения:

- Переход проезжей части дороги вне пешеходного перехода, в неустановленном месте;
- Неподчинение сигналам светофора;
- Неожиданный выход на проезжую часть дороги из-за стоящего

транспорта, сооружений, зелёных насаждений и т.д.;

- Игра на проезжей части дороги;
- Движение вдоль проезжей части по направлению движения транспорта;
- Движение по проезжей части дороги при наличии тротуара.

Следует обращать внимание родителей на то, что детский дорожно-транспортный травматизм имеет ярко выраженный сезонный и временной характер. Основная часть ДТП регистрируется в период с мая – июня по сентябрь. То есть во время каникул, когда дети остаются без присмотра. Почти половина общего числа ДТП приходится на последние дни недели – с пятницы по воскресенье, в период с 17 до 19 ч.

Также проводятся индивидуальные беседы с родителями, дети которых входят в группу «риска», как наиболее импульсивные, подвижные или, напротив, заторможенные.

В работе с родителями уделяется особое внимание формам общения с ними и учёту заинтересованности, активности в получении знаний по правилам безопасного поведения на улицах и дорогах. Родители приобщаются к чтению популярной литературы по правилам дорожного движения, знакомятся с публикациями в прессе по проблемам профилактики ДДТТ, раскрывают причины и условия, способствующие возникновению ДТП с участием детей в качестве пешеходов или пассажиров.

Родители приглашаются на дискуссионную встречу за «круглым столом», выступают перед другими родителями, если они автомобилисты, врачи-травматологи или специалисты по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.

Эффективны выставки настольных дидактических игр, литературы по правилам дорожного движения, плакатов. Родителям вручаются тематические памятки, например, по вопросам: «Как научить ребёнка наблюдательности на улицах и дорогах», «Где можно кататься на велосипеде», «Как переходить с ребёнком проезжую часть дороги».

**Инструкции для дошкольников по правилам безопасности****№1 «Воспитанный пешеход»**

- 1. Переходить улицу следует по подземным переходам или по специальным пешеходным дорожкам.**
- 2. При этом нужно взглянуть на светофор.** При желтом или красном свете переходить улицу нельзя. А если горит **зеленый** свет, посмотри налево... если там нет никакого движущегося транспорта - смело шагай до середины улицы. Там остановись и посмотри направо. Если и на этот раз нет никаких машин, шагай дальше... Но все же будь внимателен - вдруг появится машина, идущая на поворот, или "скорая" с сиреной и мигалкой. Для пешеходов на светофорах есть и свои сигналы: **"красный человечек"** - ждите, **"зеленый человечек"** - идите.
- 3. Когда на дороге нет перехода, ты можешь переходить ее при двух условиях:**
  - если дорога хорошо просматривается в обе стороны;
  - если расстояние между пешеходом и приближающимся автомобилем не меньше расстояния между тремя фонарными столбами. (Пока машина проедет это расстояние, ты успеешь перейти через дорогу.)
- 4. Стоящий трамвай следует обходить спереди.** (Если обходить его сзади, можно попасть под встречный трамвай или другой транспорт.)  
**Автобус и троллейбус обходи сзади.** (Если обходить спереди, из-за них не видно едущих за ними машин.)
- 5. Нельзя играть на проезжей части дороги и даже на тротуаре.** Никаких футболов-волейболов, бадминтонов-теннисов, никаких скейтбордов-роликов и велосипедов! Играй только во дворах, в парках, на бульварах, где не грозит встреча с машинами.
- 6. Вне населенных пунктов пешеходы должны идти по обочине или краю проезжей части навстречу движению транспорта.**  
Ни в коем случае нельзя выбегать на дорогу и в городе, но особенно важно соблюдать это правило, переходя шоссе за городом - ведь здесь машины мчатся гораздо быстрее!
- 7. При переходе железной дороги будь особенно внимателен!** Хотя поезд легче заметить издали, чем автомобиль, но он часто и едет быстрее. А машинисту быстро затормозить, остановить огромный состав почти невозможно.
- 8. Приближается зима, темнеет рано. Если у тебя еще нет светоотражателя, попроси папу или маму приобрести его и прикрепи к курточке или к школьному рюкзачку.**  
Тогда, освещенный фарами проезжающей машины, даже в темноте ты будешь хорошо заметен.

## **№2 Инструкция для дошколят по правилам поведения на дороге зимой**

Главное правило поведения на дороге зимой - удвоенное внимание и повышенная осторожность!

Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие - близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому в сумерках и темноте будьте особенно внимательны. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам. А в случае их отсутствия - при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.

В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается.

В городах улицы посыпают специальными химикатами, чтобы не образовывался снежный накат. В результате даже в умеренный мороз проезжая часть может быть покрыта снежно-водяной кашей, которую в виде взвеси поднимают в воздух колеса проезжающего транспорта. Взвесь оседает на ветровых стеклах автомобилей, мешая водителям следить за дорожной обстановкой. В такой ситуации водителю еще сложнее заметить пешехода!

Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.

В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и, самое главное - непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.

В оттепель на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.

Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт:

- сугробы на обочине;
- сужение дороги из-за неубранного снега;
- стоящая заснеженная машина.

Значит, нужно быть крайне внимательным, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.

Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения.

Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору.

Не стой рядом с буксующей машиной! Не пытайся ее толкать! Из-под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное - машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.

### **№3 Инструкция по охране труда и технике безопасности для воспитанников**

#### **Общие положения.**

Целью настоящей инструкции является:

- формирование у детей знаний о правилах безопасного поведения и здоровом образе жизни;
- подготовить ребёнка к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями;
- формирование безопасного поведения ребёнка, развитие самостоятельности и ответственности.

#### **1. Ребёнок и другие люди.**

1.1. Не разговаривай с незнакомым взрослым, даже если у него дружелюбная улыбка и приятная внешность.

1.2. Не садись в машину к незнакомым людям.

1.3. Не ходи с незнакомцем, даже если он обещает подарить игрушку, конфету или показать что-то интересное.

1.4. Если взрослый хватает за руку, берёт на руки, заталкивает в машину, подталкивает в подъезд или какое-либо строение надо громко кричать, призывая на помощь и привлекая внимание окружающих: «На помощь, помогите, чужой!»

1.5. Умей сказать «нет» другим детям, которые хотят втянуть тебя в опасную ситуацию, например, разжечь костёр; забраться на чердак дома и влезть на крышу; спуститься в подвал; поиграть в лифте; залезть на дерево и т.п.

1.6. Нельзя открывать дверь чужому человеку, даже если у него ласковый голос или он представляется знакомым родителей, не говори незнакомым, что родителей нет дома.

#### **2. Ребёнок и природа.**

2.1. Находясь в лесу, не пробуй на вкус ягоды и грибы, они могут оказаться ядовитыми.

2.2. Не трогай и не бери на руки бездомных животных.

#### **3. Ребёнок дома.**

3.1. Категорически запрещается пользоваться спичками, газовой плитой, печкой, электрическими розетками, включенными электроприборами.

3.2. Научись осторожно обращаться с иголками, ножницами, ножом.

3.3. Не бери в руки режущие - колющие инструменты, лекарства, спиртные напитки, сигареты.

3.4. Не открывай самостоятельно окно и балкон. Не выходи без взрослого на балкон и не подходи к открытому окну.

3.5. Чётко знай номера телефонов вызова пожарных, «скорой помощи», милиции, близких взрослых.

#### **№4 «Как уберечься от падений и ушибов»**

1. Когда быстро бежишь, не забывай смотреть под ноги, иначе ты не заметишь какой-нибудь предмет, о который можно споткнуться и упасть.

2. Никогда не прыгай с большой высоты – это очень рискованно. Ведь у нас не четыре ноги, как у кошек, а только две. Кроме того, кошки умеют приземляться на лапы, а людям, к сожалению, редко удаётся приземляться на ноги.

3. Когда сбегашь вниз по лестнице, держись за перила: если ты соскользнёшь со ступеньки, перила не дадут тебе упасть.

4. Если ты лезешь по приставной лестнице, желательно, чтобы кто-то обязательно придерживал лестницу внизу. Кроме того лестница должна быть правильно установлена. Неправильно установленная лестница может отклониться, и тогда ты можешь не удержаться и упасть вместе с лестницей.

5. Не бегай в темноте: ты рискуешь налететь на какой-нибудь предмет или споткнуться и упасть.

6. Никогда не бегай с чем-нибудь во рту. Случайно споткнувшись, ты можешь подавиться или поранить горло.

7. Не высовывайся из открытого окна. Совершенно неожиданно у тебя может закружиться голова, и ты упадёшь вниз.

#### **№5 Пожарная безопасность**

Пожары очень опасны. При пожаре могут сгореть вещи, квартира и даже целый дом. Но главное, что при пожаре могут погибнуть люди. Запомни правила противопожарной безопасности.

**Правило 1.** Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров.

**Правило 2.** Уходя из комнаты или из дома, не забывай выключать электроприборы.

**Правило 3.** Не суши бельё над плитой.

**Правило 4.** Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома (и вообще лучше это делать только со взрослыми).

**Правило 5.** В деревне или на даче без взрослых не подходи к печке и не открывай печную дверцу (от выскочившего уголька может загореться дом).

#### **ЕСЛИ В ДОМЕ НАЧАЛСЯ ПОЖАР.**

**Правило 1.** Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло или вылив кастрюлю воды.

**Правило 2.** Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по

телефону 01 или попроси об этом соседей.

**Правило 3.** Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону 01 и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры.

**Правило 4.** При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре погибают от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.

**Правило 5.** При пожаре никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься.

**Правило 6.** Ожидая приезда пожарных, не теряй головы и не выпрыгивай из окна. Тебя обязательно спасут.

**Правило 7.** Когда приедут пожарные, во всём их слушайся и не бойся. Они лучше знают как тебя спасти.