**Семинар-практикум с педагогами**

**Тема: «Повышение двигательной активности детей в режимных процессах ДОУ».**

Цель: систематизировать знания педагогов по физическому воспитанию и развитию двигательной активности детей в режимных процессах ДОУ.

Задачи:

1. Уточнить и закрепить представления педагогов о понятии «двигательная активность» детей в ДОУ.

2. Проанализировать эффективность используемых форм и методов организации физкультурной и оздоровительной работы в ДОУ по повышению двигательной активности детей.

3. Активизировать мыслительную деятельность педагогов, развить их творческий потенциал, направленный на оптимизацию двигательной активности детей в режимных процессах ДОУ, а также на всестороннее развитие детей.

Материалы и оборудование: магнитная доска, мячи (разного размера и формы), обручи - 12 штук, круги - 12 штук, фишка, скакалки (3 штуки), канат, резиночки - для прыжков, «парашют», методические памятки, практический материал по теме. Раздаточный материал участникам семинара-практикума: лэпбук (заготовка для работы по теме семинара), бумага разных цветов, ножницы, клей – карандаш, ручка, карандаши.

Ход семинара-практикума.

 "Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый должен осознавать важность разумного отношения к своему здоровью.

 Мы знаем что путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что «путь к здоровью» зависит, прежде всего, от нас самих.

 В целом в дошкольном учреждении сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Однако, любая система не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться и обновляться. Оснований для модернизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Одно из главных – рост заболеваемости детей, снижение двигательной активности детей. Однако, переломить эту негативную тенденцию возможно, ведь все в наших руках.

2. Понятие «двигательная активность». Положительное влияние двигательной активности на организм ребенка.

 Для того, чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д. Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская, Юрий Фёдорвич Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это положительное влияние двигательной активности на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма

 Основным же средством развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы являются движения, двигательная активность.

 Развитие сердечно-сосудистой системы совершенствуют так называемые циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц. Назовите их, пожалуйста? (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т.д.).

 Какой из перечисленных видов движений наиболее благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы ребёнка? - (бег) Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Задача педагогов разнообразить задания по бегу, для того, чтобы у детей не снижался интерес к этому виду движений. Именно циклические виды движений (бег, ходьба, прыжки) наиболее естественны для ребёнка дошкольника. Поэтому первое утверждение, на которое должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду звучит так: при проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

 Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но…только на свежем воздухе! Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью. Назовите виды двигательной активности детей на прогулке. Педагоги озвучивают виды двигательной активности на прогулке (подвижные игры, спортивные игры и упражнения, индивидуальная работа над ОВД, самостоятельная двигательная активность и т.д.). Из всего сказанного вытекает утверждение, позволяющее обеспечить оздоровительную направленность физическому развитию в детском саду: повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

 А сейчас поговорим о третьем «ките», на котором держится здоровье, - об иммунной системе. Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам. Это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Как показали исследования, с включением терморегуляционного аппарата автоматически включает систему иммунной защиты. Закаливающее воздействие на организм ребёнка оказывают природные факторы. не зря говорят: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» .

5. Практическая часть семинара-практикума «Всё новое - хорошо забытое старое, или игры нашего детства».

 Ведущий обращает внимание педагогов на мольберт (таблички: резиночки, классики, скакалка, мяч, парашют). Ни для кого не секрет, коллеги, что дворовые игры почти исчезли из жизни современных ребятишек. Те самые игры, в которые играли не только мы, а и наши предшественники. Те самые игры, которые учили детей находить общий язык, помогали решать споры и конфликты, были самым действенным и гармоничным способом социализации. Они давали возможность малышу узнать самого себя, испробовать свои возможности, учили соблюдать определенные правила и просто доставляли огромную радость. Малышей всегда привлекают рассказы о детстве их родителей. Им интересно узнать, во что играли мама и папа, бабушка и дедушка. Какие-то детские игры запомнились на всю жизнь, а другие забылись, оставив в памяти лишь обрывки фраз и ощущение чего-то приятного и светлого. Наверное, это и есть кирпичики, из которых строится сооружение под названием «счастливые детские воспоминания». Чтобы возродить любимые игры, дать им вторую жизнь, нужно всего лишь научить наших детей в них играть, восстановить ту ниточку преемственности, когда правила передавались от старших ребят младшим, из поколения в поколение. И не просто научить и рассказать, а организовать большую детскую компанию, играя вместе с ребятишками в качестве тренера. Не беда, если вы забыли правила почти всех игр. Будем вспоминать вместе!

 1) «Резиночки».

Как оказалось, всё новое – хорошо забытое старое. Это «новая» старая игра в «резиночку». И я подумала: «А почему бы и наших детей не увлечь этой замечательной игрой?». Так, обыкновенная резинка может стать настоящей находкой в работе с детьми по стимулированию их двигательной активности. Основой игры являются прыжки.

Прыжок в «Резиночки» – это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игра в «резиночку» способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, укреплению всех мышцы тела и сердечно - сосудистой системы организма. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки через резинку способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, в прыжках дети проявляют большую активность и настойчивость.

Правила игры в «резиночку» просты, как все гениальное. Для игры понадобится отрезок резинки, длиной от 2 до 4 метров и участники в количестве от 3 человек. Резиночка связывается, образуя замкнутый контур, и растягивается на ногах 2 играющих, после чего 3 участник начинает игру (предложить педагогам по схемам прыжки через резиночки).

 2) «Классики».

Классические «Классики»

 Вариантов игры в «классики» было великое множество. Но чаще всего играли так. На асфальте расчерчивали игровое поле из десяти клеток примерно 30x30 см. Клетки шли двумя столбиками. Первый нумеровался от 1 до 5, второй в обратном направлении от 6 до 10. Самое главное в «классиках» – хорошая бита. Делали ее из круглых жестяных коробочек от леденцов или баночек от обувного крема. Внутрь насыпался песок. Иногда биту заменял камешек. Играло несколько человек. Первый игрок бросал биту в «первый класс» – клеточку с цифрой «1». Задача игрока, прыгая на одной ноге, прогнать биту по всем классам и выбить с игрового поля. При этом ни игрок, ни бита не должны были попадать на линии. Если это случалось, ход переходил к следующему участнику, а этот игрок начинал все сначала. Если же первый класс проходился успешно, игрок переходил во второй класс. Теперь ему нужно было, не заходя на игровое поле, бросить биту в клетку с цифрой «2» и уже оттуда гнать ее из клетки в клетку. Необходимо было обладать достаточной долей сноровки и для того, чтобы ловко прыгать, и для меткого броска биты в нужную клетку. Выигрывал тот, кто первым проходил все классы. Педагогам раздаются карточки «классиков».

 Игра проводится по группам: ранний и младший возраст (педагоги), старший возраст (по схемам).

 3) «Игры с мячом».

 Сколько замечательных игр с мячом было во времена нашего детства, и всегда они проходили необыкновенно весело и интересно. Сейчас понимаешь, что кроме радости эти игры несли в себе и массу других полезных свойств: развивали ловкость и выносливость, тренировали координацию движений и внимание. Давайте попробуем вспомнить, что же умели делать наши мячи, и мы вместе с ними. А потом научим этим волшебным играм наших подрастающих детей.

 Целая серия игр предполагала соревнования между участниками в ловкости и умении виртуозно владеть мячом. Назывались эти игры по-разному: «Попугайчики», «Десятки» «Козлик», «Вышибалы». Для одних упражнений нужен был только небольшой мячик (идеально – теннисный), для других – мяч побольше (волейбольный) и стена.

 4) «Скакалка».

 Предложить педагогам вспомнить игры: «Часы бьют раз…» (через длинную скакалку), обычные прыжки через скакалку.

 Уважаемые педагоги, от вас зависит насколько насыщенная разнообразными возможностями двигательная деятельность будет предложена детям для того, чтобы реализовать главную их потребность в дошкольном возрасте — потребность в движении. Играйте со своими детьми, передавайте им свой опыт и, может, с вашей легкой руки многие забытые игры и забавы вновь оживут. И в детстве наших воспитанников тоже будут и резиночки, и классики, и скакалки, и радость настоящей детской дружбы

**Семинар-практикум**

**«Двигательная активность детей в ДОУ»**

Цель: систематизировать знания педагогов по физическому воспитанию и развитию двигательной активности детей в режимных процессах ДОУ.

Задачи:

Уточнить и закрепить представления педагогов о понятии «двигательная активность» детей в ДОУ.

Проанализировать эффективность используемых форм и методов организации физкультурной и оздоровительной работы в ДОУ по повышению двигательной активности детей.

Активизировать мыслительную деятельность педагогов, развить их творческий потенциал, направленный на оптимизацию двигательной активности детей в режимных процессах ДОУ, а также на всестороннее развитие детей.

Материалы и оборудование: мячик, медали.

Раздаточный материал участникам семинара-практикума: карточки с видами движений, картинки с видами спорта.

Ход семинара-практикума.

*Вступление. Теоретическая часть с презентацией.*

Приветствие педагогов в кругу. Озвучивание темы семинара.

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма.

     Мы уточнили, что двигательная активность — это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря двигательная активность — это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течении дня.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

Двигательная активность способствует

Повышению устойчивости организма к различным заболеваниям

Росту физической работоспособности

Нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем

Формированию личностных качеств

Улучшению психолого – эмоционального состояния

Укреплению психического здоровья

Дети, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

 Согласно данным, современные дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей как в семье, так и в детском саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.

Недостаточная двигательная активность — гиподинамия отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей. Поэтому организация двигательного режима дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе дошкольного образования.

Понимая важность проблемы развития двигательной активности детей, необходимо ставить перед собой и решать следующие задачи:

увеличить двигательную активность;

создать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта;

повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;

воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению двигательных действий.

В настоящее время, в период обновления системы дошкольного образования, вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, полноценного развития личности ребёнка уделяется особое внимание. Так

ФГОС ДО направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в т.ч. ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.

Двигательный режим в ДОУ состоит из трех блоков:

— Специально организованное обучение.

— Совместная деятельность взрослых и детей в режимных моментах.

— Свободная, самостоятельная деятельность детей.

В дошкольных учреждениях основной формой развития двигательной активности детей является совместная деятельность по физической культуре. Данная деятельность выполняет ряд задач по физическому воспитанию:

обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка;

удовлетворять естественную потребность в движении;

формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

давать каждому возможность демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;

создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни;

вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

*Совместная деятельность взрослых и детей в режимных моментах.*

— утренняя гимнастика,

— прогулка

— физминутки

— динамические паузы между занятиями

— П/и и физ. упражнения на прогулке

— гимнастика после сна

— дыхательная гимнастика

— гимнастика для глаз

— пальчиковая гимнастика

— индивидуальная работа по физ.воспитанию

*Свободная, самостоятельная деятельность детей.*

Она организуется в зависимости от инд. особенностей детей, проводится ежедневно в помещении и на открытом воздухе.

Двигательные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

   Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастов служит прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

Немаловажное значение для развития двигательной активности имеет работа с родителями. Педагогическому коллективу детского сада необходимо уделять большое внимание работе с родителями воспитанников, стараясь вовлекать их в единое образовательное пространство.

Для этого можно использовать разнообразные формы работы:

организация совместной деятельности детей и взрослых на территории детского сада и вне территории (выход на природу).

дни открытых дверей для родителей

совместное творчество детей и родителей.

создание физкультурно – оздоровительной среды в группе, на территории.

тематические родительские собрания.

*Практическая часть.*

*«Мозговой штурм»*

Предлагаю вам карточку, в левой колонке которой даны основные движения. Напишите примеры подвижных игр, способствующих развитию того или иного движения.

Карта для проверки

О/Д Бег, ходьба: П/И «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору», «Гуси-гуси».

О/Д Прыжки, равновесие: П/И «Кот и мыши», «Зайцы и волк», «Лягушки» (по кочкам).

О/Д Метание, ловля: П/И «Попади в цель», «Снежный бой», «Белые медведи».

О/Д Лазанье: П/И «Достань до листочка», «Лиса в курятнике», «Под мосточком».

 *Конкурс «Самый умный теоретик»*

Вам предстоит ответить на вопрос.

Определите, с какой возрастной группы вводятся:

ходьба парами; (младшая)

Бег по ориентиру; (младшая)

перестроение из звеньев в звенья; (средняя)

размыкание без помощи рук; (старшая)

увеличение дозировки ОРУ до 7-9раз; (подгот.)

боковое подлазание; (средняя)

метание на дальность; (младшая)

ведущим может быть каждый ребенок; (средняя)

упражнение на внимание «Флажок и погремушка»; (младшая).

прыжки с продвижением вперед; (средняя)

метание в подвижную цель; (старшая)

игры с элементами спортивных игр; (средняя)

считалки при проведении игр; (средняя)

повороты; (старшая)

прыжки через скакалку; (средняя)

использование выражения «Исходное положение при выполнении ОРУ»; (подгот.)

лазание; (младшая)

статистические упражнения на равновесие. (младшая)

 *«Живые картинки».*

Каждый  получает иллюстрации зимних видов спорта (хоккей, фигурное катание, баскетбол, биатлон, художественная гимнастика). Команды по очереди средствами пантомимы показывают их, соперники отгадывают

**Семинар-практикум для педагогов ДОУ «Движение – основа здоровья**

**Цель семинара-практикума**: Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения дошкольников.

**Задачи:**

* Расширить и углубить знания педагогов о содержании и особенностях организации работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.
* Совершенствовать навыки работы по укреплению здоровья детей всех возрастных групп.
* Развивать творческий потенциал педагогов.

**I. Организационная часть**

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,
Помочь откажитесь мне? (Нет или да?)
Деток вы любите? Да или нет?
На семинар Вы пришли, а сил совсем….( Нет)
Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)
Я вас понимаю. Как быть господа?
Проблемы детей решать нужно нам? (Да)
Дайте мне тогда ответ. Помочь откажетесь мне? (Нет)
Последнее спрошу у вас я: Активными все будете? (Нет или да).

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем наш семинар-практикум «Движение – основа здоровья детей».

**II. Основная часть**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы …»
В.А. Сухомлинский

Здоровье – это основание жизненной целостности организма, а болезнь источник ее распада. Здоровый ребенок – эталон и практически достижимая норма детского развития. Здоровый ребенок должен рассматриваться как целостный телесно-духовный организм. Его оздоровление это не совокупность лечебно- профилактических мероприятий, а форма развития. Расширения психофизиологических возможностей детского организма. Именно поэтому здоровье детей и основанная в нем жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий педагогов.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

**Двигательная активность способствует:**

* повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
* росту физической работоспособности;
* нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
* появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

И я предлагаю провести наш семинар в форме деловой игры. Для этого я предлагаю разделиться на две команды и занять места за столами.

Педагогам предлагается выбрать эмблемы с названием команд т.о. формируются две команды участников «Чемпионы» и «Олимпийцы».

**«Мозговая атака»**

1. Назовите основные виды движения. (Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание, ловля, метание, упражнения на равновесие, строевые упражнения, ритмическая гимнастика.)

2. Назовите строевые упражнения. (Построение в колонну по одному, в шеренгу, перестроение в колонны по двое, по трое. Размыкание в колонне, в шеренге. Повороты направо налево, кругом.)

3. Какие виды циклических упражнений вы знаете? (ходьба на лыжах, катание на велосипеде, бег, плавание.)

4. О чем речь? Кратковременные физические упражнения способствуют смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. (физкультминутки)

5. Назовите виды подвижных игр. (С бегом, с прыжками, с лазанием, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры).

6. Приведите пример подвижных игр с бегом. («Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Бездомный заяц и т.д.)

7. Приведите пример подвижных игр с прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку», «Классы».)

8. Приведите пример подвижных игр с бросанием и ловлей. («Сбей кеглю», «Попади в обруч», «Охотники и звери».)

9. Назовите формы организации двигательной деятельности в ДОУ: (НОД по физическому развитию детей; Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные паузы, бодрящая гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия, физкультурный уголок в группе, самостоятельная двигательная деятельность детей.

Активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья).

10. Приведите пример подвижных игр с элементами соревнования. («Кто быстрее?», «Чья команда забросит больше мячей?», «Кто дальше».)

11. Приведите пример народных игр. («Гори, гори ясно!», «Краски», «У медведя во бору».)

12. Назовите спортивные игры. (Городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, хоккея.)

13. Основное специфическое средство развития физических качеств детей - … (физические упражнения)

14.Детский туризм это - … (прогулки и экскурсии)

15. О чем идет речь? Одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность на весь день - утренняя гимнастика.

16. Это является для ребенка особым радостным событием, сюда входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, включаются движения, предварительно разученные на физкультурном занятии (физкультурный досуг).

17. Одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста. Условия - создание педагогами предметно-развивающей образовательной среды позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально (Самостоятельная деятельность детей).

18. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей - главная цель? (Бодрящей гимнастики после сна).

19. Служит удовлетворению потребности дошкольника в движении, имеет определённую наполняемость соответствующую возрасту детей. (Физкультурный уголок).

**«Физкультурная пауза»**

Думаю, что многие из вас помнят и знают стихотворения, чтение которых сопровождается движениями. Работая с детьми, нужно учитывать их возрастные особенности и на занятиях отдавать предпочтение различным игровым формам Дети любят повторять движения за взрослыми. Взрослый сопровождает чтение стихотворения подходящими по смыслу движениями, а дети повторяют слова и движения за взрослым. Давайте вместе с вами попробуем попасть в детство и немного поиграть.

**«Три медведя»**

Три медведя шли домой (ходьба по кругу)
Папа был большой, большой (руки вверх)
Мама с ним – поменьше ростом (руки на уровне груди)
А сынок – малютка просто (приседают)
Очень маленький он был, с погремушками ходил
( ритмично поднимать и опускать)
Дзинь – дзинь.

**«Весна»**

Солнышко, солнышко золотое донышко
Гори, гори ясно, чтобы не погасло (идти по кругу).
Побежал в саду ручей (бег по кругу ).
Прилетело сто грачей (поднимание и опускание ).
А сугробы тают, тают (медленное приседание).
А веточки подрастают (поднять вверх).

**«Зашифровки»**

**Расшифруйте название подвижных игр:**

**Для команды «Чемпионы»:**

УРЖКИМ (жмурки)
КАЛДИШО (лошадки)
ШИКЛИОВ (ловишки)

**Для команды «Олимпийцы»:**

СИАКРК (краски)
УЬПРЫЗ (пузырь)
ТКПИЯР (прятки)

**III. Заключительная часть**

«Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

Все мы прекрасно понимаем, как важно беречь свое здоровье.

«Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда. Отдыха, питания, гимнастикой и спортом. Закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание…»