Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом №6
МДОУ «Детский сад № 5»
30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ «Детский сад № 5»
_____/Л.В. Антонова/
Приказ № 114 от 30.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(дополнительная общеобразовательная программа)
по физическому развитию
«Здоровячок»
Возраст детей: 2-3 года
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Пазизина О.А.

Саранск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт программы	Ст.3
2	Пояснительная записка	Ст.5
3	Учебно-тематический план	Ст.8
4	Содержание изучаемого курса. Календарно-тематический план дополнительной образовательной программы «Здоровячок»	Ст.9
5	Методическое обеспечение программы	Ст.23
6	Список литературы	Ст.24
7	Приложение	Ст.26

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» (далее - Программа)
Руководитель программы	Воспитатель: Пазизина Ольга Владимировна
Организация-исполнитель	МДОУ «Детский сад № 5 комбинированного вида» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Севастопольская, д. 86
Цель программы	Укрепление физического и психического здоровья воспитанников; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей; удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.
Направленность программы	Физическое развитие
Срок реализации программы	1 год
Вид программы **Уровень реализации программы**	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	**Знать:** знают строение тела человека и его функции; называют и показывают части тела. **Уметь:** умеют ходить в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе; умеют бегать в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; умеют прыгать на месте и с продвижением вперед;

	умеют воспроизводить простые движения по показу взрослого; умеют выполнять движения имитационного характера. **Владеть:** дети владеют умениями слушать и различать команды взрослых.

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая мухзыка), а также социальная напряженность в обществе и итенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

2.1 Направленность программы: физическое развитие.

Программа кружка «Здоровячок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Основным направлением кружка является применение дыхательной гимнастики, самомассажа, подвижных игр и полоскание полости рта, босохождение. Данная дополнительная образовательная программа направлена на создание условий для двигательно-игровой деятельности детей с применением оздоровительных процедур, на укрепление физического и психического здоровья детей.

2.2 Новизна программы: Моральное, духовное, физическое здоровье детей зависит и благополучие нашего общества. За последние годы здоровье детей сильно ухудшилось. Это зависит от экологии, некачественных продуктов питания, неправильного образа жизни и разных других факторов.

Физические нагрузки оказывают особое воздействие на организм, они могут обеспечить улучшение здоровья, повысить иммунитет, укрепить здоровье детей.

У детей дошкольного возраста должна быть потребность в движении, эту потребность надо правильно направить, в результате будет активно развиваться центральная нервная система и внутренние органы дыхательных систем.

2.3 Актуальность программы: Негативной тенденцией стало увеличение числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп, поэтому, проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физиче-

ским развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

2.4 Педагогическая целесообразность программы.

Систематическая физическая активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Физические упражнения представленные в данной программе, будут применяться преимущественно с этих позиций. Занятия весьма разнообразны по содержанию, которое определяется возможностями материальной базы. Обучаться по данной программе может каждый дошкольник.

2.5 Цель программы.

Укрепление физического и психического здоровья воспитанников 2-3 лет; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей; удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

2.6 Задачи программы.

Обучающие задачи: знакомство детей с техникой выполнения упражнений со спортивным оборудованием; формирование произвольных координированных движений пальцев рук, глаза, гибкости рук, ритмичности развитие осязательного восприятия (тактильной, кожной чувствительности пальцев рук); формирование умение выполнять соответствующие физические упражнения по показу взрослого.

Развивающие задачи: развитие у детей мелкой моторику пальцев рук, общей моторики, координации движений, памяти, внимания, воображения; развитие основных видов движений; овладение движений имитационного характера; сюжетными подвижными играми; профилактике плоскостопия и формирование правильной осанки; развитие дыхательной мускулатуры, улучшение кровообращения в легких и в деятельности сердечно - сосудистой системы.

Воспитательные задачи: воспитание эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т. д.); воспитание усидчивости, целенаправленности.

2.7 Отличительные особенности программы: акцент оздоровительной работы делается на развитие и оптимизацию двигательной деятельности каждого ребенка; на занятиях широко применяются инновационные здоровьесберегающие методики и технологии: упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА, игровой массаж по методикам, упражнения на развитие мелкой моторики рук.

Принципы, лежащие в основе программы:

1. Принцип индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
2. Принцип систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
3. Принцип наглядности (показ упражнений педагогом);
4. Принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
5. Принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

2.8 Возраст детей.

Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы – младший дошкольный возраст (2-3 года).

2.9 Срок реализации программы.

Срок реализации программы: программа рассчитана на восемь месяцев (период с октября месяца по май месяц включительно), что составляет 4 занятия в месяц по 10 минут каждое. Занятие проводится 1 раз в неделю во второй половину дня.

Длительность одного занятия НОД в группе 2 – 3 лет – 10 мин.

Занятия проводятся в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10 от 15.05.2013г., СанПиН2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г.

2.10 Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю (во второй половине дня), 31 занятие в год (с октября по май). Продолжительность занятия для детей 2-3 летнего возраста- 10 мин.

Основной формой организации занятий кружка являются фронтальные занятия с использованием различного оборудования. На занятиях предусмотрена работа в малых группах и индивидуальная работа. В процессе работы кружка также используются: игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, мини-состязания, открытые занятия для родителей.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Программа кружка включает общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на развитие физических качеств и

обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей.

Форма детского образовательного объединения – кружок.

Продолжительность занятия	Периодичность занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество	
			часов в год	занятий в год
10 минут	1 занятие	10 минут	5 ч. 15 минут	31 занятие

2.11 Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

Знать:

Знать строение тела человека и его функции; называть и показывать части тела.

Уметь:

Уметь ходить в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе;

Уметь бегать в разных направлениях и к цели, непрерывно в течение 30—40 с;

Уметь прыгать на месте и с продвижением вперед;

Уметь воспроизводить простые движения по показу взрослого;

Уметь выполнять движения имитационного характера.

Владеть:

Владеть умениями слушать и различать команды взрослых.

2.12 Форма подведения итогов образовательной программы.

Форма проведения итогов по реализации дополнительной образовательной программы «Здоровячок» - диагностика личностного роста.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1.	**Диагностика**	2	20 мин	0 мин	20 мин
2.	**Занятие 1.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
3.	**Занятие 2.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
4.	**Занятие 3.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
5.	**Занятие 4.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
6.	**Занятие 5.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
7.	**Занятие 6.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
8.	**Занятие 7.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
9.	**Занятие 8**	1	10 мин	0 мин	10 мин
10.	**Занятие 9.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
11.	**Занятие 10.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
12.	**Занятие 11.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
13.	**Занятие 12.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
14.	**Занятие 13.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
15.	**Занятие 14.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
16.	**Занятие 15.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
17.	**Занятие 16.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
18.	**Занятие 17.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
19.	**Занятие 18.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
20.	**Занятие 19.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
21.	**Занятие 20.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
22.	**Занятие 21.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
23.	**Занятие 22.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
24.	**Занятие 23.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
25.	**Занятие 24.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
26.	**Занятие 25.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
27.	**Занятие 26.**	1	10 мин	0 мин	10 мин
28.	**Занятие 27.**	1	10 мин	0 мин	10 мнн
29.	**Диагностика**	2	20 мин	0 мин	20 мин
Итого:		31	5 часов, 15 мин.	0 мин	5 часов 15 мин

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЯЧОК»

№ п/п	Раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
1.	**Диагностика**	Исследование физического развития и здоровья детей.	Практическое занятие	индивиду-альная	Анкета для родителей «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»
2.	**Занятие 1.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж 3. Общеразвивающие упражнения с шишками 4. Самомассаж ладоней шишками 5. Подвижная игра «Игра с шишками»	Формировать правильную осанку и профилактика плоскостопии. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Развивать выносливость к умеренным нагрузкам. Активное механическое воздействие на нервные окончания с целью стимуляции речевых зон коры головного мозга Развивать внимание и координацию движений.	Практическое занятие	фронтальная	Наглядная информация на стендах «Веселая зарядка»
3.	**Занятие 2.** 1. Занимательная разминка 2. Дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Самомассаж ладоней сушёным	Развивать дыхания при выполнении дыхательных упражнений. Развивать мелкую моторики рук. Научить детей двигаться по словес-	Практическое занятие	фронтальная	Консультация на тему: «Активность ребёнка – залог его здоровья»

	горохом в «сухом» бассейне 5. Подвижная игра «Заинька»	ной инструкции. Упражнять в гибкости и координации движений. Обучать основным видам движений, развивать дисциплинированность и внимательность. Стимулирование речевых зон коры головного мозга. Развивать координацию движений, укреплять мышечный корсет позвоночника.			
4.	**Занятие 3.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с флажками 4. Самомассаж пальцев рук прищепками 5.Подвижная игра «Найди флажок» (кто тише – ходьба на носочках)	Активизировать движение пальцев рук, развивать дыхание при выполнении упражнений Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Улучшать координацию произвольных движений. Воспитывать умение играть в подвижную игру с простым содержанием и несложными движениями.	Практическое занятие	фронтальная	Памятка «О закаливании детей в семье»
5.	**Занятие 4.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения	Формировать правильную осанку и профилактика плоскостопии. Развивать дыхание при выполнении дыхательных упражнений. Развитие	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Двигательная активность детей как фактор оздоровления»

	с султанчиками 4. Самомассаж ладоней и пальцев рук губками «Стирка» 5. Подвижная игра «Пройди через ручеёк»	мелкой моторики рук. Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности. Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений. Развивать общее физическое развитие дошкольников, тренировать навыки хождения в хороводе.			
6.	**Занятие 5.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья» 5. Веселый тренинг «Качалочка»	Формировать навык ходьбы на носочках на пятках правым и левым боком, по кругу. Развивать дыхания при выполнении дыхательных упражнений. Развивать мелкую моторики рук. Научить детей двигаться по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах. Развивать мелкую моторику рук в процессе выполнения пальчиковой гимнастики. Развивать гибкость мышц рук и ног.	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Правила двигательной активности здоровья»
7.	**Занятие 6.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Формировать навык ходьбы на носочках на пятках правым и левым боком, по кругу.	Практическое занятие	фронтальная	Наглядная информация на стендах «Закаливание детского организма»

	3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Работа на тренажерах. Массажные дорожки 5. Психогимнастический этюд «Тише»	Развивать дыхания при выполнении дыхательных упражнений. Развивать мелкую моторики рук. Научить детей двигаться по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах. Профилактика плоскостопии. Развивать волевую саморегуляцию.			
8.	**Занятие 7.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Веселый тренинг «Цапля»	Формировать правильную осанку и профилактика плоскостопии. Развивать дыхание при выполнении дыхательных упражнений. Развивать мелкую моторику рук. Учить выполнять движения с мячом. Упражнять в броске вверх, об пол, на дальность двумя руками из-за головы. Улучшить функции вестибулярного аппарата, укрепить опорно-двигательный аппарат.	Практическое занятие	фронтальная	Рекомендация для родителей гиперативных детей
9.	**Занятие 8.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом	Формировать навык ходьбы на носочках на пятках правым и левым боком, по кругу. Развитать дыхания при выполнении дыхательных упражнений. Развитать мелкую моторики рук.	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Спортивный уголок дома»

	5. Работа с массажными мячами	Формировать правильную осанку, укрепить связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей. Развивать мелкую моторику рук по средствам упражнений с мячом. Учить выполнять действия по словесной инструкции.			
10.	**Занятие 9.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Веселый тренинг «Жуки» 5. Подвижная игра «Мы осенние листочки»	Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать у детей радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в поднимании и опускании платочка двумя руками, прыжках вокруг платочка. Развивать координацию движений; ориентировку в пространстве; умение выполнять движения в соответствии с текстом игры. Развивать речевую активность детей, упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения.	Практическое занятие	фронтальная	Наглядная информация на стендах: «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом»
11.	**Занятие 10.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать у детей радостное эмоциональное отношение к выполне-	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Подвижные игры с детьми в домашних условиях»

	3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом. 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»	нию упражнений. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в поднимании и опускании платочка двумя руками, прыжках вокруг платочка. Развитие мелкой моторики рук, гибкости, подвижности пальцев. Укреплять физиологическое дыхание у детей. Развивать творческие способности детей, эмоции, воображение, коммуникабельное умение.			
12.	**Занятие 11.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений с мячом 4. Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» 5. Подвижная игра «Догони мишку»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Профилактика плоскостопии. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Учить бросать и ловить, катать и подбрасывать мяч. Развивать умения сохранять равновесие, формировать правильную осанку, укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей. Создание социальной ситуации раз-	Практическое занятие	фронтальная	Наглядная информация на стендах: «Плоскостопие»

		вития в процессе выполнения физических упражнений.			
13.	**Занятие 12.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа с массажными мячами 6. Психогимнастический этюд «Тише»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и правым боком. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Учить выполнять движения с мячом. Развивать мелкую моторики рук, гибкость, подвижность пальцев. Улучшить функции вестибулярного аппарата, укрепить мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей. Развивать волевую саморегуляцию.	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Вместе весело играть»
14.	**Занятие 13.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Подвижная игра «Догони мяч» 4. Основные виды движений со средним мячом 5. Веселый тренинг «Танец медвежат»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и правым боком. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Учить детей бегать за мячом, ловить его двумя руками. Учить бросать мяч в горизонтальном и вертикальном положении. Учить выполнять действия по сло-	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Физическое развитие ребенка: с чего начать?»

		весной инструкции.			
15.	**Занятие 14.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мешочками 4. Пальчиковая гимнастика «Наша елочка» 5. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и правым боком. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в поднимании и опускании мешочков двумя руками, прыжках вокруг мешочков. Развивать мелкую моторику рук. Развивать дифференцированное дыхание.	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Предупреждение плоскостопия»
16.	**Занятие 15.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Подвижная игра «Воздушный шар»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и правым боком. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Учить выполнять движения с мячом. Упражнять в броске вверх, об пол, на дальность двумя руками из-за головы. Рзвивать внимательность, сообразительность, звуковую культуру речи.	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Зарядка – это весело»
17.	**Занятие 16.** 1. Занимательная разминка	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и пра-	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Закаливание детского организма»

	2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле» 5. Веселый тренинг «Потягивание» 6. Психогимнастический этюд «Тишина»	вым боком. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в поднимании и опускании мяча двумя руками, прыжках вокруг мяча, катании и бросании друг другу. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал воспитателя; упражнять детей в ходьбе. Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу.			
18.	**Занятие 17.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с палками 4. Веселый тренинг «Качалочка» 5. Игры с массажными мячами 6. Подвижная игра «Самолеты»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе с крестным шагом и прыжкам на двух ногах. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в выполнении движений с палками. Развивать гибкость мышц рук и ног. Развивать мелкую моторику рук. Учить детей ходить и бегать в направлении друг за другом, действовать в соответствии с командами ведущего.	Практическое занятие	фронтальная	Памятка для родителей по оздоровлению детей

19.	**Занятие 18.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений 4. Работа на тренажерах «Массажные дорожки» 5. Дыхательное упражнение «Хлопушка» 6. Подвижная игра «Лягушка»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе с крестным шагом и прыжкам на двух ногах. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в ползанье на животе по скамейке, прыжках из обруча в обруч, перешагивании «с кочки на кочку». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы. Формировать дыхательный аппарат. Учить выполнять движения в соответствии с текстом.	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Оздоравливаем ребёнка дома»
20.	**Занятие 19.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с большим мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Веселый тренинг «Карусель» 6. Подвижная игра «Не боимся мы кота»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и правым боком. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в поднимании и опускании мяча двумя руками, прыжках вокруг мяча, катании и бросании друг другу. Улучшить функции вестибулярного,	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»

		укрепление опорно-двигательного аппаратов. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал воспитателя; упражнять детей в ходьбе.			
21.	**Занятие 20.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа на тренажерах «Массажные дорожки» 6. Дыхательное упражнение «Хлопушка»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и правым боком. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в поднимании и опускании мяча двумя руками, прыжках вокруг мяча. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы. Формировать дыхательный аппарат.	Практическое занятие	фронтальная	Памятка: «Формы семейного спортивного воспитания»
22.	**Занятие 21.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с ленточками 4. Веселый тренинг «Качалочка» 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Подвижная игра «Догони мишку»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и правым боком. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в поднимании и опускании ленточки рукой, прыжках через	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: « Какие виды спорта доступны детям в дошкольном возрасте?»

		ленточку. Развивать гибкость мышц спины, ног. Создовать социальные ситуации развития в процессе выполнения физических упражнений.			
23.	**Занятие 22.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с ленточками 4. Пальчиковая гимнастика «Рыбки» 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и правым боком. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в поднимании и опускании ленточки рукой, прыжках через ленточку. Развивать мелкую моторику рук, координацию движений. Укреплять физиологическое дыхание у детей. Учить детей изображать эмоции грусти и радости при помощи мимики и жестов. Развивать артистизм и пластику, воображение. Расширять словарь. Снимать мышечные зажимы.	Практическое занятие	фронтальная	Памятка: «Спорт и физические нагрузки»
24.	**Занятие 23.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и правым боком.	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Ритмическая гимнастика»

	3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Танец медвежат» 5. Подвижная игра «Снежинки и ветер»	Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Упражнять в поднимании и опускании мяча двумя руками, прыжках вокруг мяча. Развивать гибкость суставов ног, чувство радости от гармонического движения ног. Учить выполнять движения в соответствии с текстом.			
25.	**Занятие 24.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Самомассаж «Мурка» 5.Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом. 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»	Учить детей ходьбе на носочках и пяточках. Учить ходьбе левым и правым боком. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения. Улучшать координации произвольных движений, восстановать ослабленные мышцы, снятять излишнее напряжение. Учить детей изображать эмоции грусти и радости при помощи мимики и жестов; развивать артистизм и пластику, воображение; расширять словарь; снимать мышечные зажимы.	Практическое занятие	фронтальная	Памятка: «Как улучшить осанку ребенку?»
26.	**Занятие 25.**	Формировать правильную осанку и	Практическое	фронтальная	Памятка: «Значение ре-

	1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мешочками 4. Веселый тренинг «Маленький мостик» 5. Подвижная игра «Заячий концерт»	профилактика плоскостопии. Развивать дыхательную и мелкую моторику. Упражнять в гибкости и координации движений. Обучать основным видам движения, развивать дисциплинированность и внимательность.	занятие		жима дня в жизни ребенка»
27.	**Занятие 26.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Работа с массажными мячами 5. Психогимнастический этюд «Тише»	Формировать правильную осанку, укреплять мышцы нижних конечностей и мышц. Развивать дыхательную и мелкую моторику. Научить поднимать кубики обеими ногами с правой и левой стороны. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через препятствие. Развивать мелкую моторику рук по средствам массажных мячей. Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Как вырастить здорового ребенка»
28.	**Занятие 27.** 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхатель-	Формировать навык ходьбы на носочках на пятках правым и левым боком, по кругу.	Практическое занятие	фронтальная	Консультация: «Дыхательная гимнастика»

	ная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Паравозик» 5. Подвижная игра «Воздушный шар»	Развитать дыхания при выполнении дыхательных упражнений. Развитать мелкую моторики рук. Формировать правильную осанку, укрепить связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей . Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.			
29.	**Диагностика**	Совершенствование координации и движений пальцев рук	Практическое занятие	фронтальная	Анкета для родителей «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу:**

- ритмическая гимнастика;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- различные виды подвижных игр;
- занимательные разминки;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- самомассаж.

2. **Приемы и методы организации.**

Эмоциональные методы:

− поощрение;

− порицание;

− учебно-познавательная игра;

− создание ярких наглядных образных представлений;

− создание ситуации успеха;

− свободный выбор заданий.

Познавательные методы:

− опора на жизненный опыт;

− создание проблемной ситуации;

− выполнение творческих заданий.

Социальные методы:

− создание ситуации взаимопомощи;

− поиск контактов и сотрудничества;

− заинтересованность в результатах;

− взаимопроверка;

− рецензирование.

3. Дидактический материал: спортивное оборудование (спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, кольца, гимнастические палки, канат, мат и так далее), атрибуты к подвижным и спортивным играм, нетрадиционное физкультурное оборудование (массажные мячи с шипами, ленточки, мешочки с песком, массажные мячики, корригирующие дорожки).

4. Техническое оснащение занятий. аудио-, видео-средства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая документация:

1 Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).

2 Конституцией РФ от 12.12.1993 г. (с изменениями и дополнениями).

3 Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ».

4 Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте 12 мая 2014 г., № 32220, вступил в силу 27 мая 2014 г.).

5 «Санитарно-эпидемиологическое требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г.

6 «Санитарно-эпидемиологическое требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13».

7 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

8 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями и дополнениями).

9 Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск «Детский сад № 5», № 389-рз от 18.03.2013 г.

8 Образовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск «Детский сад № 5» Республики Мордовия от 03.09.2018 г.

Список литературы для педагогов и родителей:

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.

3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.

4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.

5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.

6. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.

7. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.

8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.

9. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.

10. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные анятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.

11. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.

12. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

13. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

14. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.

15. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010

16. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

17. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.

18. Шарманова С.Б., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие»6.Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.

19. Павлова П.А, Горбунова И.В. «Расти здоровым, малыш.» Программа оздоровления детей раннего возраста.

20. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2014.

21. .Еромыгина М. В., Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС »», 2017.

Приложение 1

Анкета для родителей
«Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»

1. ФИО ребенка, количество детей семье___

2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка:
первая, вторая, третья, четвертая, не знаю *(нужное подчеркнуть)*.
3. Каково **физическое** развитие Вашего ребенка?
Нормальное **физическое развитие**, дефицит массы тела, избыток массы тела, низкий рост *(нужное подчеркнуть)*.

4. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка?

Нормальная осанка, нормальная стопа, в **осанке** незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие *(нужное подчеркнуть)*.

5. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие? ___

6. Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день? ___

7. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно? ___

8. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его? ___

9. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? *(нужное подчеркнуть)*
- Мама *(да, нет)*; папа *(да, нет)*; дети *(да, нет)*; взрослый вместе с ребёнком *(да, нет)*.

- Регулярно, нерегулярно.

10. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.? ___

11. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их___

12. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия? ___

13. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка: *(нужное подчеркнуть)*

а) облегченная форма одежды на прогулке;

б) облегченная одежда в группе;

в) обливание ног водой контрастной температуры;

г) хождение босиком;

д) систематическое проветривание помещений группы;

е) прогулка в любую погоду;

ж) полоскание горла водой комнатной температуры;

з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

14. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома: детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшка для игры в хоккей, велосипед, самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки? *(нужное подчеркнуть)*.

15. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?___

16. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада? ___

17. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: подвижные игры, спортивные игры и упражнения, настольные игры, конструирование, лепка, просмотр телепередач, музыкально-ритмическая деятельность, чтение книг, трудовая деятельность, походы *(нужное подчеркнуть)*.

Приложение 2

Конспекты занятий на учебный год

Занятие 1.

Занимательная разминка
Ходьба врассыпную. Ходьба на носочках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Лёгкий бег врассыпную. Ходьба «Как цапли» (с высоким подниманием колена, руки на поясе). Заключительная ходьба.
Точечный массаж
Мурка лапой носик мыла, *Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать крылья носа.*
Сидя утром у окошка.
Мурка моется без мыла, *Круговое растирание ладонной впадины средними и концевыми фалангами, смена рук.*
Потому что Мурка - кошка.
Общеразвивающие упражнения с шишками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1.Детки шишки показали и за спинку их убрали.
И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. На счёт 1 – 2 поднять руки вперёд, показать шишки, 3 – 4 – спрятать руки с шишками за спину.
2.Шишки глазкам показали и опять ручки убрали.
И. п.- сидя, ноги свободно лежат на полу, руки с шишками на коленях. На счёт 1 – 2 поднять руки с шишками в стороны – вверх, посмотреть на шишки, потянуться вверх, 3 – 4 – возвратиться в и. п.
3.Ножкам шишки показали и опять ручки убрали.
И. п.- лёжа на спине, руки с шишками вдоль туловища. На счёт 1 – 2 поднять руки с шишками и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног, 3 – 4 – возвратиться в и. п.
4.С шишками мы поиграем: кладём их и поднимаем.
И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. На счёт 1 – 2 присесть, положить шишки на пол, 3 – 4 – выпрямиться и встать ровно, показать руки с шишками.
5. С шишками хотим играть, высоко с ними скакать.
И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. Поскоки на месте (20 – 25 секунд).
6.Ходьба за педагогом. Положить шишки в корзину.
Самомассаж ладоней шишками
Осень шагает «*Шагают» пальчиками по поверхности стола.*
В жёлтом пальтишке,
С кедров сшибает *Крепко сжимают шишку в ладони.*
Бурые шишки.
У сосны, у пихты, ёлки *Катают шишку между ладонями круговыми движениям.*
Очень колкие иголки,
Но ещё сильней, чем ельник, *Крепко сжимают шишку в ладони.*
Вас уколет можжевельник.
Подвижная игра «Игра с шишками»
Дети сидят на ковре. Взрослый приносит корзиночку и предлагает пойти с ней «в лес» за шишками. По полу рассыпают шишки, дети бегут «в лес» и «собирают шишки» в корзиночку.

Взрослый при этом поёт: Оля по лесу гуляла, Оля шишки собирала.
Ай люли, ай люли! Оля шишки собирала.
И в корзиночку их клала. Ай люли, ай люли!

После этого взрослый спрашивает, много ли шишек собрано, и просит показать наполненную корзиночку. Присев на корточки дети отдыхают. Взрослый поёт: Села Оля отдыхать, захотелось ей поспать, баю – бай, баю – бай.

Занятие 2.

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках (руки за головой). Лёгкий бег врассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба «Косолапый мишка» (на внешней стороны стопы). Заключительная ходьба.

Дыхательная гимнастика «Хомячок - толстячок»

Раздуть щёки и нижнюю губу, выпустить воздух сквозь сближенные губы

Общеразвивающие упражнения «Кубики делают зарядку» (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1.Вверх кубики потянулись и ребяткам улыбнулись.

И. п. ноги вместе, руки с кубиками внизу. 1–2–встать на носочки, поднять руки с кубиками вверх, постучать, сказать: «Тук - тук», 3 – 4 - и. п.

2.Вправо – влево потянулись, снова деткам улыбнулись.

И. п. ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1–2–руки с кубиками в стороны, немного потянуться вправо, 3 – 3 - и. п.. 5 – 6 – руки с кубиками в стороны, немного потянуться влево, 7 – 8 – и. п.

3.Вниз теперь мы потянулись и ещё раз улыбнулись

И. п. ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. 1–2 – наклон вниз, дотянуться кубиками к носкам, 3 4 - и. п.

4.Хорошо позанимались, деткам всем поулыбались. Полежать теперь хотим, друг на друга поглядим.

И. п. – ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу. 1 – 4 прыжки на двух ногах в одну сторону вокруг кубиков, 5 – 8 – в другую сторону, 9 – 10 – ходьба на месте.

Самомассаж ладоней сушёным горохом в «сухом» бассейне

Твёрдые горошинки *Сжимают горсть гороха в руке.*
Прямо в землю брошены –
Значит, вырастет горох, *Катают горох круговыми движениями между ладонями.*
Урожай совсем не плох!

Подвижная игра «Заинька»

Дети вместе с воспитателем становятся в круг. Воспитатель поет песенку и показывает детям движения.

Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, этак топни ножкой!
Вот так, этак топни ножкой!
Дети топают ножкой, руки на поясе.
Заинька, бей в ладоши,
Серенький, бей в ладоши,
Вот так, этак бей в ладоши! (2 раза)
Дети хлопают в ладоши.

Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, этак повернись! (2 раза)
Дети поворачиваются 1-2 раза. Руки на поясе.
Заинька, попляши
Серенький, попляши,
Вот так, этак попляши! (2 раза)
Дети подпрыгивают на двух ногах кто как может.
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Вот так, этак поклонись! (2 раза)
Дети наклоняются, разводя руки в стороны.
Правила: количество куплетов песенки можно сокращать, особенно на первых порах. Вначале можно взять только первый, второй, четвертый куплеты. При повторении можно исполнять все куплеты. Кроме того, когда малыши будут хорошо знать содержание песенки, можно выбрать ребенка-заиньку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту песни. На роль заиньки выбирают более смелого и активного малыша, который не будет смущаться, выполняя движения. При следующем водящем можно добавить еще один куплет: Песню воспитатель должен петь так, чтобы пение соответствовало темпу движений маленьких детей:
Заинька, выбирай,
Серенький, выбирай,
Вот так, этак выбирай! (2 раза)
Ребенок выбирает другого заиньку.

Занятие 3.

Занимательная разминка
Ходьба. Ходьба на носочках «Как мышки» (в лёгком полуприседе, руки согнуты в локтях, пальчики смотрят вниз). Ходьба с перешагиванием через препятствия (4 – 5 кирпичиков). Лёгкий бег стайкой за воспитателем. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Заключительная ходьба.
Точечный массаж
На дальней на границе *Загнуть руками уши вперёд.*
И в холод, и в зной
В зелёной фуражке стоит часовой.
На дальней на границе *Потянуть мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить.*
И ночью и днём
Он зорко, он зорко следит за врагом.
И если лазутчик захочет пройти, *Указательным пальцем помассировать слуховые отвороты.*
Его остановит солдат на пути.
Общеразвивающие упражнения с флажками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1.Разноцветными флажками дружно машем с друзьями.
И. п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. 1 – 2 – поднять одну руку с флажком, помахать им, 3 – 4 и. п., 5 – 6 – поднять другую руку с флажком, помахать им, 7 – 8 и. п.
2.Ветер дует – задувает, флажки наши развевает.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1–поднять прямые руки с флажками вверх, 2 - наклон вправо, 3 – наклон влево, 4 – и. п.
3.Флажок хочет танцевать и по полу стучать.
И.п. – сидя, ноги врозь, флажки в руках, руки на коленях, 1 – 3 – потянуться вперёд, постучать два раза флажками об пол, 4 – исходное положение.
4.И опять ветер подул, он флажки наши раздул.
И.п. – ноги вместе, руки с флажками внизу. 1 – 2 – на выдохе поднять флажки к лицу, согнув руки в локтях, 3 – 4 – на выдохе подуть на флажки.
5.Спокойная ходьба.

Самомассаж пальцев рук прищепками

Мы приходим в огород, *Дети «идут» пальчиками по столу.*
Что это у нас растёт? *«Рисуют» указательным пальцем правой руки на левой ладони знак вопроса.*
Ухватив за хвостик ловко, *Тянут безымянный палец левой руки прищепкой, затем меняют руки, повторяют несколько раз.*
Тянем спелую морковку!

Подвижная игра «Найди флажок» (кто тише – ходьба на носочках)

Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Предлагаете им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы не было слышно. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Занятие 4.

Занимательная разминка

Ходьба с хлопками перед собой на каждый шаг. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег стайкой за воспитателем «Весёлые жуки» (руки в стороны). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

Дыхательная гимнастика «Пузырь»

Любим весело играть – пузыри в небо пускать.
И. п. – основная стойка, вдох через нос. На счёт 1 – 2 надуть щёчки – пузырики, 3 – 4 медленно выдохнуть через чуть приоткрытый рот.
Приседаем мы на вдох, вот встаём и выдыхаем, а потом уж отдыхаем.
И. п. – основная стойка. На счёт 1 – 2 – руки на пояс, чуть присесть – вдох, 3 – 4 – возвратиться в и. п. – выдох.

Общеразвивающие упражнения с платочками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1.Сначала платочком помашем, а потом мы спляшем.
И. п. – сидя на полу, платочек в правой руке. 1 – 2 поднять платочек над головой, помахать платочком, 3 – 4 – опустить на колени в и. п.То же левой рукой.
2.Поиграйте в прятки друг с другом, ребятки.
И. п. – ноги вместе, взять платочек обеими руками за углы, руки внизу. 1 – 2- присесть, поднять платочек перед лицом, 3 – 4 и. п.
3.То платочек поднимаем, то платочек опускаем.
И. п.- лежа на животе, платочек в вытянутой вперёд руке. 1 – 2 – поднять руку с платочком вверх, 3 – 4 – опустить руку с платочком. То же другой рукой. В другой руке.
4. Мы платочками помашем, весело с платочком спляшем.

И. п. – ноги вместе, руки с платочком внизу.1 – 4 – прыжки на двух ногах. Махать платочком вверху, 5 – 8 – ходьба на месте. То же другой рукой.
5.Глубоко мы не вдохнули, на платочек наш подули…
И. п. – ноги вместе, руки внизу. 1-2 – поднять руку с платочком к лицу – вдох, 3 – 4 – на выдохе подуть на платочек. То же держа платочек

Самомассаж ладоней и пальцев рук губками «Стирка»

Постираем в ванночке	*Гладят ладонь жёсткой стороной губки.*
Рубашечку для Анночки,	*На каждое название сжимают губку.*
Платьице для Олечки,	
Трусики для Колечки,	
Кофточку Мариночке,	
Платочек для Ириночки.	

Подвижная игра «Пройди через ручеёк»

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

Занятие 5.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речевкой: «Раз, два, левой. Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны
2. Прыжок в высоту «Достань платочек».
3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в руках. 1 – кольцо вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, кольцо в руках, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
5. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья»

Этот пальчик – бабушка, этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - папочка, этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я, вот и вся моя семья! По очереди расжимать пальчики, сжатые в кулачок. Ритмично сжимать и расжимать пальчики.

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости. «На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево.»Повторить 2 раза.

Занятие 6.

Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: : «Раз, два, левой. Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны
2. Ходьба по веревке прямо.
3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в руках. 1 – кольцо вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, кольцо в руках, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
5. Прыжки в обруч.

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.
Ходьба по массажным дорожкам.

Психогимнастический этюд «Тише».
Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.
Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Занятие 7.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо - влево.
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом
Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать.
2. Бросок об пол, поймать.
3. Катить руками перед собой.

Весёлый тренинг «Цапля». Для мышц ног, координации. Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного. Затем на левой ноге.

Занятие 8.

Занимательная разминка.
Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на четвереньках (собачки). Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать после отскока об пол.
2. Бросок об пол, поймать после отскока.
3. Катить руками перед собой.

Работа с массажными мячами.
Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*
Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*
Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*
И иголки посчитаем. (*пальчиками одной руки нажимаем на шпики)*
Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*
Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*
И немножко покатаем… *(ручкой катаем мячик)*
Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Занятие 9.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза.повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Весёлый тренинг «Жуки». Для мышц спины, координации.

Жук упал, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет.

Лечь на спину и двигать руками и ногами.

Подвижная игра «Мы осенние листочки»

Мы – листочки, мы - листочки, *Стоя, поднять руки вверх и покачивать руками.*
Мы осенние листочки.
Мы на веточке сидели. Ветер дунул – полетели. *Бег в разных направлениях.*
Мы летали, мы летали, а потом летать устали.
Перестал дуть ветерок, мы присели все в кружок. *Присесть на корточках.*

Занятие 10.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза.повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1.Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2.Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Занятие 11.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Основные виды движений с мячом

1. Дети ловят мяч, брошенный воспитателем, и кидают его обратно.
2. Катят мяч впереди себя
3. Подбросить мяч вверх и поймать его.

Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». Для мышц спины, живота, ног. По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветерок и началась качка. Но отважному солдатику ничего не страшно. Хотите стать такими же, как солдатик? Для этого станьте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд – назад.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Занятие 12.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

4. И.п.. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – руки согнуть , мяч прижать к себе.
5. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
6. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
7. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя.
2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока.
3. Садятся парами и катают мяч друг другу.

Работа с массажными мячами.

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук.
(движения соответствуют тексту)

Псисихогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.
Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Занятие 13.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Подвижная игра «Догони мяч» Воспитатель читает стихотворение Маршака «Мой весёлый, звонкий мяч». Дети с мячиками в руках прыгают (они мячи). После слов «Не угнаться за тобой!» ребёнок катит свой мяч вперёд и догоняет его.

Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь. Повороты в разные стороны.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Занятие 14.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мешочками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мешочки в опущенных руках внизу. 1 мешочки поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать мешочками друг о друга; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить мешочки к ступням, 2 – выпрямиться.
4. И.п. – стоя, мешочки на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мешочков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

Пальчиковая гимнастика «Наша елочка».

Посмотри – на нашей елке (*сложить ладошки вместе*)
Очень колкие иголки.
От низа до макушки (*показываем низ и верх*)
Висят на ней игрушки – звездочки и шарики (*сложить две руки, словно шарик*),
Яркие фонарики (*крутим фонарики*).

Дыхательное упражнение «Заблудился».
Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Занятие 15.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот
Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.
Основные виды движений с мячом.
1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Бросок на дальность двумя руками из-за головы.

Подвижная игра «Воздушный шар» Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.
Мы в магазин ходили, шар себе курили. *Взявшись за руки идти по кругу.*
Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.*
Надувайся шар, надувайся большой,
Да не лопайся.
Он летел, летел, летел, *Повернувшись идти в другую сторону.*
За веточку задел и … лопнул! *Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

Занятие 16.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

Весёлый тренинг «Потягивание». Растяжка мышц.

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища. Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками

Психогимнастический этюд «Тишина»

Лисички должны перейти дорогу на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Занятие 17.

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с палками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.

2. 2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

Весёлый тренинг «Качалочка».Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Игра с массажными мячами.

Катится колючий ёжик, *(катать мячик)*
Нет ни головы ни ножек,
Мне по пальчикам *(по ножкам-ручкам вниз/по спинке вверх)* бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь.
Подвижная игра «Самолёты»

Дети сидит на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

1. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.
2. «Завести мотор» - вращение рук.
3. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.
4. «Проверить колёса» - потопать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

Занятие 18.

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».
Основные виды движений.
Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом. **1.**Ползанье на животе по скамейке.
2.Прыжки из обруча в обруч.
3.Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).
Работа на тренажерах. Массажные дорожки.
Ходьба по массажным дорожкам.
Дыхательное упражнение «Хлопушка»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.
Подвижная игра «Лягушки»

Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянувши ножки». Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверости-

шия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

Занятие 19.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1.И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 –и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

Основные виды движений с мячами.

Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

1. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.
2. Бросок друг другу.
3. Бросок об пол, поймать.

Весёлый тренинг «Карусель». Для мышц рук, ног, живота.

Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Занятие 20.

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».
Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1.И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 –и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.
4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.
Основные виды движений с мячами.
Выполняют фронтально каждое упражнение .

1. Катить мяч двумя руками по залу.
2. Бросок вверх, поймать.
3. Бросок об пол, поймать.

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.
Ходьба по массажным дорожкам.
Дыхательное упражнение «Хлопушка»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперед. 1 – глубоко вдохнуть, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.
Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Занятие 21.

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».
Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1.И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.
4. И.п. – стоя , прыжки через ленточку.
Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.
Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.
Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Занятие 22.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».
Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1.И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.
4.Прыжки в высоту «Достань платочек»
Пальчиковая гимнастика «Рыбки»
Рыбка в озере живет, Рыбка в озере плывет. (*Ладошки соединены, делают плавные движения*)
Хвостиком ударит вдруг, (*ладощки разъединить и ударить по коленкам*)

И услышим мы – плюх, плюх. (*Ладошки соединить у основания и так похлопать*)
Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.
Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Занятие 23.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».
Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.
Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.
Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.
Подвижная игра «Снежинки и ветер»

Выполняются движения в соответствии с текстом.
Снежинки, снежинки по ветру летят, снежинки, снежинки на землю хотят.
А ветер дует всё сильней и сильней, снежинки кружатся быстрей и быстрей,

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом, снежинки слетелись в большой снежный ком.

Занятие 24.

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1-поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза.повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Самомассаж «Мурка».

У нашей Мурки шерстка гладкая, и у деток волосики гладкие.
У нашей Мурки лапки гладкие, и у деток ручек мягкие.
У нашей Мурки ушки красивые, и у деток ушки красивые.
У нашей Мурки носик маленький, и у деток носики маленькие.
Наша Мурка поет песенку «Мяу, мяу», и наши детки ей подпевают.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1.Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2.Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Занятие 25.

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.
Общеразвивающие упражнения с мешочками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1. И.п.- стоя, мешочки в опущенных руках внизу. 1 мешочки поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 –и.п.
2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать мешочками друг о друга; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить мешочки к ступням, 2 – выпрямиться.
4. И.п. – стоя, мешочки на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мешочков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.
Весёлый тренинг «Маленький мостик». Для укрепления мышц ног, рук, живота, гибкости.
Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через ручей. Давайте поможем им, построим мостик через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину, пока ежата не переберутся на другой берег. Ежата перебрались и мы отдыхаем.
Подвижная игра «Заячий концерт»

Дети – зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайцев полная ватага вдоль по краешку оврага *Прыжки на двух ногах.*

Развлекает всех прыжками. Прыг-скок, прыг-скок.

В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та, *Имитировать удары в барабаны*.

А потом так театрально, в тарелки музыкальные *Имитировать игру на тарелках*.

Ударяли: дзынь-ля-ля, от души всех веселя.

Занятие 26.

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Работа с массажными мячиками.

Сказка про ежика.

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик *(зажать шарик в ладошке*).

Выглянул ежик из своей норки *(раскрыть ладошки и показать шарик*) и увидел солнышко.

Улыбнулся ежик солнышку *(улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером)* и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)*

Катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку *(ладошки соединить в форме круга).*

Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке *(зажимать шарик между ладошками).*

Стал цветочки нюхать *(прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох).*

Вдруг набежали тучки *(зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться)*, и закапал дождик: кап-кап-кап *(кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).*

Спрятался ежик под большой грибок *(ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним)* и укрылся от дождя.

А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб *(показать пальчики).*

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много…

Как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки *(каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика).* Довольный ёжик побежал домой *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)*, а потом по извилистой дорожке *(круговые движения шариком).*

Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! *(зажать шарик в ладошке).*

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Занятие 27.

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

Весёлый тренинг «Паровозик». Для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад.

Подвижная игра «Воздушный шар»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе купили. *Взявшись за руки идти по кругу.*

Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.*

Надувайся шар, надувайся большой,

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел, *Повернувшись идти в другую сторону.*

За веточку задел и … лопнул! *Остановиться, положить руки на пояс, присесть,произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

Приложение 3

Консультации для родителей

«Активность ребёнка – залог его здоровья»

От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала. Учёными доказана связь двигательной активности человека и, наконец, его настроение и долголетие. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а так же развитием мелкой моторики ребёнка. Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. В раннем дошкольном возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений мы советуем родителям придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу («Колобок», «Айболит», «Мойдодыр», «Кто сказал «Мяу!»). Предложите ребёнку походить «как медведь», попрыгать «как зайчик», а вот Колобок убегает от волка «по мостику» (пройти по дощечке или между двумя шнурами), или Колобок, убегая, проползает «под поваленным деревом» (натянутым шнуром, скакалкой, поставленным вертикально обручем). Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких («Заводные игрушки», «Кто сказал «Мяу!»). Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами для прыжков, скакалками, обручем, другими предметами. Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой, так как излишняя физическая активность ведёт к переутомлению малыша, перевозбуждению его нервной системы. В таком случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или «переключить» внимание ребёнка на более спокойный вид деятельности. Например, после игры «Кошки-мышки», предложить мышке пройти мимо кошки очень тихо, чтобы не разбудить её. Или Колобок,

убежав от всех зверей, должен выбраться из леса очень тихо, чтобы не шумели ветки, не хрустели сучья, чтобы лиса не услышала его! Хотя родители, следя, чтобы малыш не упал и не расшибся, изрядно устают, они ни в коем случае не должны ограничивать его активность, а наоборот, им следует всячески способствовать ей. Не стоит, в целях безопасности ребёнка запрещать ему активные игры! Научите малыша правильно спрыгивать, приземляясь на носочки, сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лесенки, и этим вы обеспечите его безопасность, убережёте от травм. Ведь движение помогает ребенку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции. Родителям необходимо помнить о том, что нагрузки для малыша должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития ребёнка, а предложенные движения не должны быть сложными не только в плане нагрузки, но и в плане выполнения. Только в таком случае движение будет приносить малышу радость и удовольствие. Можно заниматься хотя бы по 10-15 минут, зато каждый день. Так же желательно, чтобы занятия физическими упражнениями или подвижные игры с детьми проходили на свежем воздухе, или в хорошо проветренном помещении. Необходимо позаботиться о том, чтобы одежда ребенка не стесняла его движений, была удобной, соответствовала температуре окружающей среды.

Конечно же, полностью взять под контроль двигательную активность малыша родителям сложно, да и не нужно. Но, тем не менее, чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, родители должны умело его корректировать и направлять. Мы советуем родителям в условиях семьи использовать следующие физкультурнооздоровительные элементы: • утреннюю гимнастику; • хороводные игры-забавы; • подвижные игры; • спортивно-развлекательные игровые комплексы; • гимнастику для глаз; • элементы самомассажа; • закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей); Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

«Двигательная активность детей как фактор оздоровления»

Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо. Дети различаются по уровню двигательной активности: одни - очень подвижные, другие - спокойные. В целом, дети с высокой двигательной активностью значительно лучше развиты. В процессе активной двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде. У малышей значительно выше показатели ловкости: они овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. На основе совершенствования всех видов движений и развития физических свойств, происходит качественное преобразование моторной сферы детей. Они стремятся достичь положительного результата, осознанно выбрать наиболее подходящий способ решения двигательной задачи. При этом дети получают "мышечную радость". Ограничение самостоятельной двигательной активности детей, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастающими познавательными интересами (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач, видео и т.д.) В пятилетнем возрасте наиболее заметна разница в показателях двигательной активности во время самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, что обусловлено разным содержанием их игр. У мальчиков доминируют игры подвижного характера (с мячом, ракеткой и т.д.). Девочки предпочитают спокойные игры с преобладанием статических поз, сюжетно-ролевые: "Семья", "Больница", и т.д. Наиболее важной особенностью двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Отмечается тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и снижению ее в осенне-зимний. Можно выделить три периода двигательной активности по распределению ее в течение дня: • утренний (с 8 до 9 часов) • дневной (с 10.30 до 12 часов) • вечерний (с 16.30 до 19 часов). Скорее всего, это обусловлено не столько биологическими факторами, сколько режимом дня детского сада. Изменения происходят и в зависимости от дня недели, двигательная активность увеличивается от вторника к четвергу и резко падает к пятнице, что можно объяснить общим утомлением детей. Фи-

зическое воспитание направлено на улучшение состояния здоровья, физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Организованные формы двигательной деятельности включают: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и т.д. Установлено, что ребенок второго года жизни должен активно двигаться 70 % времени бодрствования, третьего - не менее 60 %. Около 50% всего периода бодрствования 4-7 летнего ребенка занимает двигательная активность. Из них 70%-на организованные формы физического воспитания. Ежедневно, начиная с двух летнего возраста, проводится утренняя гимнастика (5-10 минут). С детьми 2-3 лет 2-3 раза в неделю проводятся занятия физической культурой продолжительностью не менее 10 минут; в 3-4 года проводятся 2-3 занятия по 15-20 минут. Начиная с 4-х летнего возраста, целесообразно проводить 4 занятия в неделю продолжительностью 20-30 минут, в подготовительной - 30-35 минут. Из них 1-3 занятия (в зависимости от времени года и климата) должны проводиться на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Включение в программу 2 дополнительных занятий позволяет максимально удовлетворить потребность в активных движениях, улучшить показатели физического развития, состояния здоровья, повысить умственную работоспособность и эмоциональный тонус. Это особенно важно для старшей и подготовительных групп, где наиболее ощутима гиподинамия (большая продолжительность занятий, требующих умственной нагрузки). Дети должны получать на занятиях физкультуры соответствующую нагрузку (без признаков переутомления), иначе физкультурные занятия не будут оказывать тренирующего воздействия на организм. Для формирования двигательной активности и всех видов движений, доступных детям, первостепенное значение имеет систематичность правильно организованной тренировки в процессе занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Эффективная физическая тренировка, соответствующая возможностям детей по объему нагрузки, способствует своевременному развитию и созреванию всех физиологических структур детского организма. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удается. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-х

летнем возрасте. Именно тогда отмечается наибольший прирост частоты движений, силы отдельных мышц, прыжка в длину. Появляются первые попытки сочетания движений с ходьбой. Бег ребенка еще похож на семенящий шаг, ему трудно ловить мяч и посылать его в цель, но легко прыгать с мячом, несмотря на то, что движения еще не согласованны. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений. К 5 годам улучшается координация движений. Дети лучше бросают и ловят мяч, осваивают прыжки, различные спортивные упражнения и элементы спортивных игр. В возрасте 5-6 лет интенсивно формируется выносливость, что создает условия для увеличения количества повторений, длины проходимой и пробегаемой дистанции, которая составляет 300-500м. Бег становится легким, ритмичным, исчезают боковые раскачивания. Дети легко прыгают в длину и высоту, становятся особенно подвижными, любят играть.

«Правила двигательной активности здоровья»

Регулярная двигательная активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, некоторых видов рака, диабета 2 типа и остеопороза. Поддерживая ее на должном уровне, вы не только будете себя хорошо чувствовать, но и сможете улучшить здоровье. Будучи физически активным вы сможете с легкостью контролировать свой вес и справляться со стрессом. Минимум к которому нужно стремиться - 30 минут двигательной активности умеренной интенсивности каждый день и, как минимум 2 раза в неделю занятия, направленные на укрепление мышц. Что такое двигательная активность? Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении вашей физической формы и здоровья в целом. Может включать в себя: • Повседневную деятельность. Например, ходьба, работа по дому или любая другая активная работа, которую вы можете сделать частью вашей двигательной активности. • Активные виды отдыха и развлечений. Это могут быть танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки • Спорт. Примером могут быть занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и вообще любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д. Каким должен быть уровень двигательной активности? Каждый человек должны стремиться к смеси аэробных занятий (направлены на повышение физической выносливости) и анаэробных занятий (направлены на увеличение мышечной силы). Рекомендации для различных возрастных групп: Маленькие дети • Следует поощрять физическую активность с самого рождения ребенка через игры и водные виды спорта • Рекомендуемая для детей дошкольного возраста физическая активность - 3 часа в течение дня Дети и подростки • Рекомендуемая для этой категории активность - умеренная и интенсивная, продолжительностью от 60 минут до нескольких часов • Интенсивные занятия, направленные на укрепление мышц и костей рекомендуются не менее 3 раз в неделю Молодежь и взрослые • Активность умеренной интенсивности должна быть не менее 2,5-3 часов в неделю. Например, по 30 минут 5-7 раз в неделю. Пожилые • Любая физическая активность принесет пользу пожилым людям. Даже небольшая нагрузка лучше, чем ничего. Чем больше пожилой человек физически активен, тем больше пользы для здоровья. • Пожилым нужно стремиться к такой же двигательной активности, как и взрослым людям Аэробные занятия Аэробные занятия заставляют ваше сердце и легкие работать. Чтобы получить пользу для здоровья заниматься нужно не менее 5 раз в неделю минимум по 30 минут. • 30 минут – это необходимый минимум, но необязательно делать все сразу. Например, вы можете вместо толкотни в общественном транспорте

дойти до работы и вечером обратно, или если работа далеко – от дома до метро и вечером от метро до дома, вариантов много, возможно просто часть пути пройти пешком 15 минут туда и 15 минут, когда возвращаетесь обратно. И вы уже с легкостью наберете 30 минут, но идти нужно быстро и чем больше вы будете проходить пешком, тем лучше для здоровья. • Умеренная интенсивность означает, что ваше тело разогреется, а вы слегка запыхаетесь. Вы можете не только ходить, но и бегать, плавать, ездить на велосипеде, заниматься танцами, теннисом и т.д.

Однако, как уже упоминалось выше, вы можете любую вашу повседневную деятельность засчитать к этим 30 минутам необходимой активности в день. Например, какая-либо тяжелая работа по дому, работа на даче или ходьба по лестнице – в общем, все, что вас заставит слегка вспотеть. • Если вы склонны к полноте, то возможно ваш уровень интенсивной физической активности нужно увеличить до 45-60 минут. • Если вы в данный момент пытаетесь сбросить вес, то увеличьте вашу физическую активность до 60-90 минут в день. Анаэробные занятия В дополнение к аэробным занятиям, взрослые люди должны стремиться как минимум к двум занятиям в неделю, направленным на укрепление мышц. Это могут быть не только силовые тренировки на тренажерах, но и подъем по лестнице, поход в горы, копание огорода, пилатес, йога и другие занятия, в которых используются основные группы мышц. В идеале анаэробные занятия должны не только улучшать или сохранять вашу мышечную силу, но также улучшать и сохранять вашу гибкость и равновесие. Занятия в тренажерном зале, возможно и идеальны, но ваша домашняя физическая активность может быть так же не хуже. Например, комплекс из 8-10 упражнений для основных групп мышц на сопротивление и растяжение можно сделать и дома, даже без специальной одежды и оборудования. Начните выполнять каждое упражнение минимум 10 раз и постепенно увеличивайте количество повторений. Какую пользу для здоровья дает двигательная активность? Уже многие исследования доказали пользу физической активности. И вы тоже можете присоединиться к сообществу здоровых людей, повышая свою активность с каждым днем. Каждая активная минута повышает ваш шанс быть здоровым. Доказано, что те кто увеличивает свою двигательную активность сверх минимальных 30 минут, уменьшают риск преждевременной смерти на 20-30%. Но есть и другие преимущества для вашего здоровья:

 Если вы занимаетесь регулярно, то значительно сокращается риск развития ишемической болезни сердца, стенокардии или инсульта. У неактивных людей в два раза чаще возникают сердечные приступы, по сравнению

с активными людьми.

 У активных людей меньше шансов возникновения инсульта. Одно исследование показало, что у женщин в возрасте от 45 лет и старше, которые ежедневно быстро ходят (но не менее 2 часов в неделю) риск возникновения инсульта снижается на треть.

 Физическая активность повышает уровень липопротеинов высокой плотности(ЛПВП). Это так называемый хороший холестерин, который реально помогает защититься от сердечнососудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, инсульта и заболеваний периферических сосудов). ЛПВП предотвращают образование атеросклеротических бляшек, которые как маленькие кусочки жира облепляют сосуды изнутри, тем самым закупоривая их и способствуя развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

 Регулярная физическая активность помогает предотвратить развитие и снизить уровень кровяного давления, если оно у вас уже повышено. Высокое кровяное давление является одним из факторов развития болезней сердца и инсульта.

 Регулярная физическая активность снижает риск развития сахарного диабета 2 типа. Если у вас уже диагностирована толерантность к глюкозе (преддиабет), то регулярная физическая активность поможет предотвратить диабет.

 Физическая активность помогает сжигать лишний жир и в сочетании с рациональным сбалансированным питанием является лучим способом контролировать вес.

 Регулярная физическая активность помогает предотвратить остеопороз (истончение костей)

 Регулярная физическая активность помогает снизить риск развития рака. В два раза снижается вероятность развития рака толстой кишки. Рак молочной железы так же менее распространен у физически активных женщин.

 Физическая активность помогает бороться со стрессом, повышает уровень вашей энергии, улучшает общее самочувствие и самооценку. Это отличный способ уменьшить гнев и начать лучше спать (но заниматься лучше утром и днем, а не перед сном).

 Регулярная физическая активность в течение всей жизни поможет

вам быть активными и самостоятельными в старости. Вы сможете сохранять независимость, возможность жить самостоятельно и не от кого не зависеть. Если вы физически активны в течение всей жизни, то риск упасть и получить травму после 70 лет у вас уменьшается Регулярная двигательная активность помогает предотвратить некоторые виды слабоумия

 Повышение физической активности помогает в борьбе с курением – снижается желание курить. Нужно ли обращаться к врачу, прежде чем повышать двигательную активность? Если у вас есть какие-либо нарушения или хронические заболевания, то конечно сначала нужно проконсультироваться с врачом и подобрать ваш способ быть активным. Особенно, если у вас: • Диагностировано заболевания сердца или вы перенесли инсульт • Боли в груди, особенно после выполнения упражнений • У вас случаются головокружения и потемнения в глазах • Задыхаетесь, даже от небольшой нагрузки Итак, как вы понимаете, без двигательной активности невозможна полноценная жизнь. Но нужно понимать, что эта сторона нашей жизни не только для молодых и здоровых. И даже наоборот, чтобы дольше оставаться молодым и здоровым нужно поддерживать высокую активность на протяжении всей жизни. И даже, если вы много лет ничего не делали, то никогда не поздно начать и получить все преимущества здорового образа жизни. Не ставьте сразу высокую планку, начните с малого - двигательная активность 10 минут в день и постепенно увеличивайте время и нагрузку, занимайтесь тем, что вам действительно нравится (например танцы или ходьба). Большой путь начинается с первого шага.

Рекомендация для родителей гиперативных детей

Каждому родителю хотелось бы, чтобы у него был такой ребенок, общаться с которым - одно удовольствие: все у него получается, он вежлив, понятлив, с ним легко договориться. Но далеко не каждый ребенок отвечает этим требованиям или представлениям. Часто бывает по-другому. Нам трудно понять ребенка, трудно ладить, попытки договориться приводят в тупик или ведут к конфликту. Поступки детей кажутся бессмысленными, вступают в противоречие с нашими «взрослыми» представлениями. Именно так чаще всего и происходит: мы - взрослые подходим к ребенку со своими мерками, а ребенок остается в своем замкнутом мире. Особые трудности вызывают некоторые категории детей. Одна из них - это гиперактивные дети. Основными чертами (внешние проявления) присущим гиперактивным детям, являются:

 Невнимательность

 Отвлекаемость

 Импульсивность

 Повышенная двигательная активность. Часто к этим проявлениям добавляются проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении. Очень часто, родители гиперактивных детей чувствуют себя дискомфортно. Прежде всего, гиперактивный ребенок не дает взрослым расслабиться. Его почти невозможно оставить одного, за ним все время необходимо следить как бы чего не натворил, не причинил вреда, себе в том числе. Если собственно двигательная активность выражена умеренно, то импульсивность, бурная эмоциональность могут утомлять родителей до крайности. С такими детьми редко можно пережить состояние тихого покоя и удовлетворенности. У ребенка «на ровном месте» из-за пустяка меняется настроение. Он бурно выражает свой гнев и неудовольствие, что естественным образом порождает у взрослого чувство обиды и раздражения. Поскольку таких переживаний много, они, суммируясь, дают фоновое ощущение вины и неудовлетворенности собой как родителем. Оба ощущения неприятные, и, когда их переживают хронически, возникает тяжелое чувство к ребенку. Если взрослый приходит к выводу, что имеет дело с гиперактивным ребенком, то встает вопрос - можно ли помочь такому ребенку и как это сделать? Как же помочь гиперактивному ребенку?

 Прежде всего, необходимо осознать, что имеешь дело с таким ребенком и, что это не его вина, а его беда. Он не может с собой справиться.

Наблюдение и выявление индивидуальных особенностей таких детей, анализ конкретной ситуации дает возможность выбрать индивидуальную линию поведения.

 Желательно убрать непоследовательность требований и запретов и при этом лучше предложить альтернативные формы поведения. Т.е. запреты должны быть обоснованы, их должно быть не много.

 Необходимо помнить, что гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать и спокойно сидеть, поэтому нельзя ставить ему сложные комплексные задачи. Желательно обеспечить тренировку сначала одной функции: если упор делается на внимание, то не стоит замечать, что он ерзает на стуле. Если же тренируется усидчивость, то не требуйте активного внимания, И обязательно поощряйте за удачное выполнение того или иного задания.

 Повышенную потребность в двигательной активности вообще не стоит подавлять, лучше дать ей возможность выплеснуться приемлемым способом (спорт, танцы).

 Следует помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в 1-ой половине дня, а также в начале занятия, кроме того, работая один на один такой ребенок проявляет меньше признаков беспокойства.

 Гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение длительного времени, поэтому обучающий процесс лучше делить на короткие периоды.

 Гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задания и следить за аккуратностью, поэтому лучше сначала снизить требования к аккуратности, что позволит ребенку почувствовать себя более успешным.

 Часто сигналом, помогающим «включить» внимание ребенка, является тактильный контакт. Можно лишь положить ребенку руку на плечо или взять за руку, и это избавит от необходимости делать бесполезные замечания.

 Гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже, если это требует взрослый. Поэтому лучше договариваться с ребенком заранее, подготавливая его постепенно. Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного дела, можно использовать не сло-

весные сигналы, а, например, будильник и т.д.

 Система поощрений и наказаний должна быть гибкой, но обязательно последовательной. Здесь необходимо помнить, что гиперактивный ребенок не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться часто.

 Так как гиперактивный ребенок очень импульсивен, его внезапные и резкие действия часто носят провокационный характер и вызывают слишком эмоциональные реакции у взрослого. Помните, прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько минут. Тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите, и чувства вины за проявление своей слабости вы сможете лучше понять ребенка.

 Гиперактивный ребенок хочет чувствовать себя успешным, но ему это удается с трудом, поэтому следует продумать поручения и помнить, что он будет этим занимать лишь до тех пор, пока ему не надоест. Во время занятия следует находиться рядом с ребенком и при Необходимости помочь ему. Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему долгие нотации - эта речь не будет до конца и осознана. Лучше заранее установить четкие правила, требования должны быть конкретными, четкими и выполнимыми. Добивайтесь выполнения одного конкретного требования и только потом переходите к следующему.

 Родители гиперактивных детей, кроме того, что испытывают огромные трудности в воспитании, еще находятся в тревожном ожидании реакции со стороны других людей или организаций (школа, детский сад). Заранее настраиваясь на замечания, родители начинают или отчаянно защищаться или виновато выслушивать их. После чего на ребенка обрушиваются упреки. Если же родители будут воспринимать ребенка таким, какой он есть, зная, что эти особенности имеют органическую, природу, то оснований испытывать чувство вины будет меньше. Однако стоит помнить, что при возникновении нарастающих трудностей и проблем у ребенка и родителей, последним следует обратиться к специалистам (неврологу, детскому психологу, нейропсихологу). Чтобы понять ребенка необходимо взглянуть на мир его глазами, встать на его позицию - тогда мы откроем для себя много нового (правда, не всегда приятного) и в будущем сможем избежать ошибок. Только приблизившись к точке зрения ребенка, мы, наконец, поймем, почему или для чего он сделал то или иное. И никогда не сможем понять и объяснить его поведение с помощью нашей взрослой логики.

«Спортивный уголок дома»

Ребенок растет и развивается с каждым днем. Ему все больше надо двигаться. И вот он начинает так носиться по комнате, что вся домашняя утварь рискует когда-нибудь опрокинуться вверх дном. Но ведь ребенка не привяжешь. Наоборот, надо радоваться, что малыш подвижен и жизнерадостен. Для того, чтобы эта энергия была направлена в нужное русло, чтобы ребенок не был ограничен в движениях, а продолжал развиваться правильно, заботливому родителю непременно в голову приходит мысль: куплю детский спортивный комплекс. Лучшего выхода из создавшегося положения не придумаешь, потому что ребенок не только перестанет носиться по квартире, круша все, что попадается на пути, но и станет намного собранное и дисциплинированнее. Родители это почувствуют в очень скором времени. Дело в том, что приобретя спортивный уголок для дома, вы исполняете давнюю мечту малыша о том, чтобы быть похожим на его накачанных кумиров из популярных фильмов. Приучить ребенка к спорту с самого малого возраста – об этом мечтает каждый родитель. Всестороннее развитие без занятий спортом невозможно, его умственное и психическое развитие тесно связано с физическим состоянием. Увести малыша от болезней, укрепить его иммунитет, сделать закаленным и усилить устойчивость растущего организма к простудным и другим опасным заболеваниям - это цель всей жизни родителей. И все ясно понимают, что без спортивных тренировок достичь хорошего физического здоровья молодому растущему организму очень сложно. Конечно, маленького шалуна можно записать в многочисленные спортивные секции. Но ведь туда его надо водить по расписанию и забирать по окончании занятий. А времени на это, как обычно, у занятых родителей не хватает. Вот при таком положении вещей взрослые и начинают понимать цену того, как они правильно поступили, что в свое время приобрели спортивный комплекс шведская стенка для дома. Теперь у вас дома есть все для того, чтобы не только свои нервы сберечь, но и приучить своего ребенка целенаправленно заниматься спортом. Он может лазать, вертеться, кувыркаться без опасения за сохранность мебели и посуды. Причем занятия эти будут контролироваться и направляться взрослыми. А чаще всего бывает так, что родители, которым в свое время некогда было заниматься своим физическим здоровьем и сами втягиваются в это азартное дело и становятся активными и авторитетными партнерами для своих детей. Удобство спортивного комплекса заключается и в том, что разместить его в комнате несложно. Он прекрасно помещается в детской комнате и много места не занимает, так как устанавливается вдоль стены. Развлечений в домашнем спортивном комплексе, не-

смотря на его компактность, вполне достаточно. В него входит турник, качели, подвесной канат, веревочная лестница и другие виды оборудований, которые доставят вашему малышу огромное удовольствие. Производители домашних спортивных комплексов хорошо позаботились и о безопасности малышей. Родител ям не нужно беспокоиться о том, что ребенок, занимаясь на тренажерах, может упасть и получить сильный ушиб. Обычно в комплекте спортивного оборудования поста вляются и мягкие маты, которые обезопасят вашего малыша от получения ссадин и синяков. Конечно, без падений не обойдется. Но каждая неудача разовьет в маленьком спортсмене умение стойко переносить неудачи. С каждым разом он будет становиться ловчее, будет заметно, как в нем кроме физических

качеств развивается сила воли, упорство и терпеливость. Конечно, без поддержки мамы и папы не обойдется. Взрослому члену семьи непременно нужно быть рядом с занимающимся малышом. Это нужно не только для того, чтобы подбодрить ребенка, похвалить его за успехи, показать, как правильно выполняются те или иные упражнения. Родители сами должны стать примером в спортивных занятиях. Давно уже стало верным утверждение, что совместное увлечение укрепляет семейные взаимоотношения. Члены семьи становятся настоящими друзьями в полном смысле этих слов. Они чувствуют поддержку и плечо друг друга. А это есть основание для того, чтобы совместно противостоять тем жизненным трудностям, которые встречаются на пути у каждого человека. Родители, которые своевременно установят у себя дома спортивный уголок, никогда не будут находиться со своим взрослеющим ребенком в состоянии противостояния. Все проблемы они будут решать совместно, так как занятия спортом научат их побеждать и находить правильное решение всех проблем. Для ребенка они станут настоящими советчиками.

«Подвижные игры с детьми в домашних условиях»

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание. В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств. Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др. У ребенка с помощью подвижных игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 4 лет «Быстрые жучки» Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени. «Зайки-прыгуны» Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке. «Прокати мяч» С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой.

Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м. «Попади в круг» Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек. «Кто дальше бросит»

Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него мешочек. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками. «Прокати и догони» Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза. «Поймай комара» На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его. «Прокати и сбей» У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю. «Через ручеек» Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек. «Брось мяч о землю и поймай» Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками.

«Вместе весело играть»

В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами (сверстниками или взрослыми) определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и т.д. и потому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.

Заниматься с ребенком следует регулярно, систематически. Для здоровья малыша полезно организовать двигательную деятельность утром, через 20-25 минут после завтрака, или в другое удобное время, соблюдая рекомендации врачей: нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном.

Радость, которую вы доставите своему ребенку, играя с ним, станет и вашей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее совместную жизнь.

Являясь ведущей формой жизнедеятельности ребенка, она развивает физические, психические, интеллектуальные способности и формирует эстетические чувства. Игра «держит в форме» все человеческие способности сообразительность, наблюдательность, ловкость, выносливость, умение общаться так, как этого требуют обстоятельства. Детская игровая культура служит приобщением ребенка к сообществу людей – взрослых и сверстников, поэтому совместная игровая деятельность является основой накопления культурного опыта и развития навыков творческой деятельности.

В игре у детей возникает три цели. Первая цель – удовольствие от игры – «Хочу». Вторая цель – выполнять правила игры – «Надо». Третья цель – творческое выполнение игровой задачи – «Могу». Таким образом, складывается основной механизм игры «Хочу! Надо! Могу!», влияющий на личность

ребенка, и процесс формирования у него функций саморегуляции и самоконтроля.

Важно понимать, что «игра» - понятие многоплановое: это не просто развлечение, а скорее учеба, наставление. Магия игры в том, что она заставляет ребенка раскрываться независимо от его воли и желания. Здесь нет никакой фальши и притворства. Ученые давно заметили, что игра снимает психологические нагрузки, физическую усталость, дефекты речи, движений, а положительные эмоции становятся просто незаменимым лекарством. Ведь эмоции для ребенка – это пища, которая более важна порой, чем белки и витамины. Поэтому дом, где прописана игра, всегда веселый, радостный; люди, живущие в нем, понимают, что детство – это очень короткая пора, они его не портят и сами за счет игры продлевают свою молодость.

Взрослому за детьми не угнаться, но если вы не будете стоять в стороне, то это приведет вас к взаимодействию с ребенком, а оно, в свою очередь, - к взаимопониманию, духовной близости и большой радости от взаимопонимания.

Просто ли играть? Просто играйте!

Изображение Физическое развитие ребенка: с чего начать?

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети – просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка – дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей – выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посеще-

нии их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

«Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников»

Физическое воспитание детей – один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых – дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных майках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 ми-

нут.

А если малыш не посещает детский сад?

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

«Спорт и дети: в какую секцию отдать?»

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

«Предупреждение плоскостопия»

1. Изображение. Диагностика плоскостопия.

Если следы обуви имеют форму боба, то это нормальная стопа. Своды стоп приподняты и при ходьбе выполняют рессорную функцию.

Если же отпечаталась вся стопа – начинается плоскостопие. Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах – нужна помощь ортопеда.

По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.

2. Упражнения для укрепления мышц свода стопы:

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).

2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

3. Ходьба по ребристой доске.

4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.

6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.

7. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.

8. Катать палку (d=3 см) вперед-назад (сидя).

9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

10. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

3. Значение правильной обуви:

1. Обувь должна быть по ноге.

2. Обувь должна быть на небольшом каблучке до 1 см с упругой стель-

кой и крепким задником.

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ С ПЛОСКОСТОПИЕМ.

Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

1. «Каток» - ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

3. «Маляр» - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

4. «Сборщик» - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

5. «Художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. «Гусеница» - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сжимая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки могут касаться пола. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

7. «Кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

8. «Серп» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

9. «Мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

10. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

11. «Барабанщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

12. «Хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

«Зарядка – это весело»

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

• В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

• Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

• Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

• Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

• Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем

кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

«Закаливание детского организма»

А вот что рекомендуют специалисты по части закаливания детей.

Пусть всегда будет солнце! Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3–4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3–4-летних детей до 12–15 минут, 5–6-летних – до 20–25 минут и для 5–7-летних – до 20–30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

А как закалять детей водой? Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2–3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

«Оздоравливаем ребёнка дома»

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболевании детей дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии. Сейчас положение еще больше ухудшилось: 50 – 80 % детей имеют различные заболевания. Причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них это не внимание взрослых к здоровью своего ребенка. Мы, конечно же, любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает. В повседневности же не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятельности.

Главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, необходимо всегда сопоставлять температуру воздуха и одежду ребенка, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела.

Очень важны для здоровья ребенка музыкальная терапия и терапия запаха, как компоненты в создании фона, той обстановки, где живет ребенок.

Режим. Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервозные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых; поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.

Утренняя гимнастика. Как хорошо, когда в семье существует традиция - ежедневно проводить утреннюю гимнастику.

Прогулка. Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6 – 13 тысяч движений. Причем замечено, что если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений – ребенок испытывает дискомфорт. В условиях гиподинамии малыш хуже развивается, капризничает. Двигательный комфорт дошкольнику лучше всего обеспечивать на свежем воздухе. В ненастную погоду: ливень, снегопад, сильный мороз – дети, как правило, остаются дома. Тем самым дети лишаются кислорода, общения со сверстниками. В таком случае,рекомендуем использовать дома так называемые «комнатные прогулки». Советуем проводить их так: всем тепло одеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в тече-

ние 30-40 минут активно двигаться, играть. А на обычных прогулках практиковать походы, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

Подвижные игры. Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих, папу и маму, бабушку и дедушку.

Пантомима.Немаловажную роль в обеспечении двигательной активности детей играет пантомима.

Спортивные игры. Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям 5 -6 лет (и даже более раннего возраста). Дети, как пищу, должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть - санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы. Таким образом, физическая культура – понятие емкое. И только в комплексе процедур, с учетом здоровья детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.

Лечебная гимнастика

Болезни – штука неприятная, особенно детские. Но на календаре зима, а значит избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень часто не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и не обязательным. Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Психоэмоциональное состояние ребенка играет положительную роль в оздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии пребывают родители, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, т.е. к органам, находящимся в движении. Кроме

того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограничение движения негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движения влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиться расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабеет сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – ЛФК. Однако психика ребенка особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно, заниматься. Именно поэтому упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний адаптированы и изменены в виде игры. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляютиммунитет. Следует помнить, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

В горле «запершило», из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую носа, затронул и бронхи. Ребенку стало тяжело дышать. А тут еще мокрота, которую воспаленное лимфоидное кольцо носоглотки щедро выделяет день и ночь, стекает по бронхиальному дереву вниз. Если ребенок лежит, мокрота застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются, вот уже и до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют; не надо лежать. И как только температура снижается, а высокой она бывает при ОРЗ от силы день-два, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают. Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат, получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит и осложнения непоседам не грозит.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот упражнения для детей среднего дошкольного воз-

раста.

«Солдатским шагом»

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спину. Время выполнения – 1 минута.

«Самолетик»

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

«Тикают часики»

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик». Наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

Влияние природных факторов на закаливание

Окружающие человека природные факторы: солнце, воздух и вода – постоянно влияют на закаливание организма, а система терморегуляции у нас включается при жаре или холоде. Закаливание нужно рассматривать как естественное (влияние природных факторов на человека в повседневной жизни) и специально организованное, с выполнением обязательных условий.

Специально организованное закаливание, хотя и более кратковременно по дозированию, но значительно эффективнее по своему воздействию. Воздух оказывает сильнодействующее влияние на человека. От рождения и до конца жизни мы дышим воздухом в основном через легкие и кожу. И от того, каков воздух, какой он температуры, зависит наше здоровье. Если мы дышим постоянно воздухом комнатной температуры, то никакого закаливающего эффекта происходить не будет. Полезнее находиться на свежем воздухе или в проветриваемом помещении.

Спать необходимо в прохладной комнате. Кто спит при температуре 17 – 18 *, тот дольше остается молодым. По мере утраты связи с природой, человек стал терять и свое здоровье. Раньше крестьяне все время трудились на природе, женщины зимой полоскали белье в ледяной проруби … Весь крестьянский труд выполнялся в поте лица, с постоянным изменением теплового баланса в организме – тепла и холода. Человек ходил босыми ногами по зем-

ле и тем самым не нарушал биологические законы.

Болезнь века – психологические стрессы. Борьба с ними: более частое пребывание на воздухе (даче, рыбалке, в лесу). Многие же из нас отдают предпочтение пребыванию в квартире у телевизора – бича нашего здоровья. Насладившись природой, человек заряжается положительной биоэнергией, снимает с себя отрицательные психические эмоции, получает необходимую физическую подготовку.

Свежий воздух помогает и быстрому излечению от простудных заболеваний. Вода – неотъемлемый источник нашей жизни. Чем больше принимается воды вовнутрь, тем больше усваивается твердых веществ. Холодная вода при наружном применении производит раздражение, передающееся нервной системе, а потом кровеносной. Горячая вода, наоборот, оказывает успокаивающее расслабляющее действие.

Последние научные данные говорят о том, что холодный душ дает положительную биоэнергию, а горячий и тем более. Утром полезнее принять холодный душ, а вечером – горячие ванны или душ. Холодные водные процедуры положительно влияют на работоспособность, т.е. заряжают организм, придают бодрость и уверенность. Еще древние греки считали, что «вода смывает все страдания». Наиболее сильнодействующими являются холодовые процедуры со снегом, хождение по снегу с босыми ногами, обтирание снегом. Чем больше разница температур разогретого тела с окружающей средой в момент закаливания, тем большее физиологическое воздействие мы получаем. При систематическом закаливании организма происходит не только привыкание, приспособление физиологической перестройки организма, но и гораздо большее – потребности к систематическим повторениям. По мнению специалистов, человек должен находиться не менее 2 часов в сутки обнаженным, как можно больше с босыми ногами, да еще лучше в соприкосновении с землей.

Говорят: «У природы нет плохой погоды». Любая погода для нас – это в несколько раз лучше, чем спертый квартальный воздух. Чем отдаленнее от жилой местности, тем меньше у нас проблем со здоровьем.

«Подвижные игры для детей дошкольного возраста»

Доводилось ли вам слышать такую забавную песенку?

В каждом маленьком ребенке -

И в мальчишке,и в девченке -

Есть по двести грамм взрывчатки

Или даже полкило.

Должен он скакать и прыгать,

Все хватать,руками дрыгать.

А иначе он взорвется,

Неизвестно отчего.

Несмотря на то что эта песенка шуточная, она довольно точно отражает одну важную психофизическую особенность детей 3-10 лет; их повышенную жизненную активность, стремление к постоянному пребыванию в движении.

Вот откуда берут свое начало постоянные родительские одергивания:

« Не вертись! Стой смирно! Что за ребенок?...» А он просто не может стоять смирно — в этом возрасте все ребятишки становятся удивительно похожими на маленьких обезьянок, потому что растущая мускулатура требует все больше и больше кислорода, который попадает в организм только благодаря активным физическим движениям.

Но вот проблема: двигательный опыт малышей невелик, поэтому их движения однообразны и требуют помощи со стороны взрослых. Что же делать? А вот что: попробуйте — ка переключить потребность вашего малыша к простым подскокам на осмысленные движения, дав ему своеобразные подсказки.

Пусть для начала малыш покажет, как летает бабочка — руки в стороны и полетел, стрекоза — руки отвести назад и бег. Устал? Теперь пусть покажет, как скачет козлик, летит самолет, косолапит медвеженок. Словом, пусть ребенок подключит к своим физическим действиям еще образное мышление.

Увидите, скоро он сам поймет, что такие игры ему под силу, и начнет

скакать зайчиком, ползать черепахой, бегать оленем и даже изображать и ходить как динозавр и т. д. Так ребенок через игру придет к осмыслению пользы и удовольствия, которых можно достичь за счет разнообразных игровых движений.

В истории человечества есть немало примеров, подтверждающих неоценимое значение подобных игр в детском возрасте. Древние греки считали такие игры

одним из факторов развития и совершенствования человека. Сохранились писменные свидетельства того, что маленькие греки любили играть в мяч, обруч и волчек, увлекались ездой на палочке и бросанием камешков в воду,

Да и у нас в России дети играли в такие игры как «лапта», «козаки разбойники», «круг вышибала», « салки», « прятки».

Особую роль подвижные игры приобретают летом, когда дети проводят большую часть своего времени на свежем воздухе — на даче, на лесной лужайке, у водного источника. Если привить интерес к подвижным играм в детстве, то в будущем это принесет немалую пользу.

Вот несколько игр в которые родители и дети могут поиграть и пригласить друзей поиграть вместе.

Шарик и трубочка.

Если найдется пластмасовая трубочка, через которую ребенок может выдувать воздух, то с ее помощью можно подкидывать вверх воздушный шарик, не давая ему упасть на пол. Подобные несложные забавы вполне подойдут и для семейного время провождения в походе или на пикнике.

Бег с « яйцом»

Маленький шарик от настольного тениса надо положить на ложку.

С такой «поделкой» можно бесконечно долго бегать, стараясь удержать шарик на ложке. На основе этого нехитрого развлечения можно устраивать соревнования и эстафеты. Шарик можно заменить картофелиной, помидором.

Переложи палочку

Сидя на коврике, дети пальцами ног перекладывают любые деревянные

предметы, например деревянные палочки. Можно передавать их поочередно друг другу, а можно соревнуясь в том, кто на соревнование — кто быстрее переложит с одной стороны на другую свою кучку палочек.

Прогони обруч вдоль шнура

На поляне или на полу укладывается длинный шнур.

Шнур должен быть уложен в виде волнистой линии.

Ведущий игры дает задание детям — прокатить вдоль данного шнура обруч. Дети должны постараться прокатить обруч таким образом,чтобы он как можно точнее повторял изгибы шнура, но не пересекал его.

Весной и летом во время прогулок в играх детей необходимо использовать природные условия окружающей местности. Канавки, пригорки, поваленные деревья, пеньки, ручейки, кустики. Дети приучаются правильно двигаться в различной обстановке: ловко пробегать между деревьями, сохраняя равновесие; проходить по узким тропинкам в лесу и в поле, перешагивать через кочки, переползать через бревна и т. д. Двигательный опыт детей обогащается, совершенствуются функциональные возможности детского организма.

Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе, развитие речи и обогащение словаря — вот те основные задачи, которые родители могут осуществлять при помощи разнообразных игровых заданий.

Чем чаще родители будут играть с детьми, тем ближе и лучше они будут понимать друг друга.

«Какие виды спорта доступны детям в дошкольном возрасте?»

Самым распространенным видом является плавание, когда развиваются все группы мышц, формируется физическая выносливость. Плаванием кроха может заниматься с самого рождения. В дошкольном возрасте дети самостоятельно могут посещать бассейн. Специалисты советуют организовать этот спорт для гиперактивных ребятишек, малышей, подверженных простудным заболеваниям.

Спортивные секции, где дошколята занимаются командными играми (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, водное поле), рекомендованы и гиперактивным, и робким малышам. Такие командные игры полезны, особенно мальчикам, для укрепления психического здоровья, закалки, силы воли. Однако выбирать какую-либо секцию необходимо с учетом физического здоровья дошкольников.

Хорошо помогает физическому воспитанию секции легкой атлетики, где дети могут в полной мере выполнять возрастные потребности в беге, прыжках, метании.

Очень популярны, особенно у девочек, занятия спортивной и художественной гимнастикой, которые оказывают влияние на осанку, координацию движений, общее гармоничное физическое развитие. Дошколята, занимающиеся гимнастикой, сильны физически, меньше подвержены заболеваниям.

Такие секции могут быть показаны детям, страдающим лишним весом.

Увлеченность лыжным спортом помогает развивать выносливость, силу, координацию движений. Этот вид спорта закаливает детей, так как постоянно проходит на свежем воздухе. Занятия в такой секции подойдут всем дошколятам без исключения, важно только не требовать от ребенка высоких результатов.

Малышам, которые страдают гиперактивностью, агрессивностью, подойдут занятия боевыми искусствами. Они помогают детишкам справляться со стрессами, агрессией, приучают к спокойствию, сдержанности.

Совет.

Выбирать спортивную секцию нужно с учетом способностей малыша.

Перед посещением секции проконсультироваться с педиатром.

На первых порах посетить несколько занятий, чтобы познакомиться с правилами, требованиями тренера, психологическим настроем группы.

Не требовать от ребенка высоких спортивных результатов.