**Проект:** «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ… ».

**Тип проекта:** ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ

**Подготовила:** Шугурова Т.П.

**Сроки реализации:** Декабрь 2018 год - 2019 учебного года

**Участники проекта**: воспитатели, дети 2 младшей группы, родители воспитанников.

**Актуальность:** Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования также стало сбережение и укрепление здоровья дошкольников, выбор образовательных технологий, соответствующих возраста, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей. Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровье сберегающий педагогический процесс.

Здоровье детей - главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально- экономического развития общества.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается. Поэтому воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма. Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровье сберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Усилия работников ДОУ направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Для реализации данного направления в педагогической деятельности разработан проект здоровье сберегающие технологии в работе с детьми младшей группы «Если хочешь быть здоров». Ведь только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

**Вид проекта**: информационно-творческий, коллективный.

**Сроки реализации:** 2018-2019 уч.г.

**Участники проектной деятельности:** педагоги, дети 2 младшей группы.

**Ожидаемые результаты:**

• Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;

• Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону) ;

• Совершенствование навыков самостоятельности;

• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни

**Цель проекта:** становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Внедрение инновационных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий в практику работы.

**Задачи:**

• изучение философской, научной, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме (изучить уровень разработанности проблемы внедрения здоровье сберегающих образовательных технологий в ДОУ);

• использование в работе с дошкольниками современных здоровье сберегающих технологий;

• повышение компетентности родителей в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья дошкольников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии в группе -это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая  порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни,   но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

**Технологии сохранения  и стимулирования здоровья:**

**Динамические паузы**проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия. (Приложение №1)

**Утренняя гимнастика**. Комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом. (Приложение№2)

**Бодрящая  гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. (Приложение №3)

**Подвижные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате-малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. (Приложение №4)

**Коррекционные технологии:**

**Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она  влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки нужно помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Используется в работе в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Широко применяется музыка для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изодеятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыка используется перед сном, чтобы помочь с трудно  засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети ложатся в постель, включается спокойная, тихая, мелодичная, мягкая музыка.

**Сказкотерапия**используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может читать или рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаются, но и обсуждаются с детьми, т.к. в них есть много поучительного Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их с взрослыми.

**Арттерапия**-  это современный метод положительного психологического воздействия, с целью поддержания и укрепления  душевного баланса малыша. В основе этого психологического метода  лежит как медицинская практика, так и разностороннее художественное творчество: рисование,  визуализация,  лепка, монотипия,  музыка,  аудиальное развитие,  литература и пр.

**Изотерапия -** лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности. Рисуночная терапия выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку справиться со своими психологическими проблемами.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к  здоровому образу жизни.

**Этапы проекта**

**Первый этап: подготовительный**

Разработка и проведение диагностики на выявление знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

*Воспитатель:*

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

*Сотрудничество с родителями:*

Оформление буклетов для родителей по теме проекта, подборка фотографий, литературы. Беседы с родителями о необходимом участии их в проекте, о серьезном отношении к воспитательно–образовательному процессу в ДОУ.

Консультации:

«Игры с ребенком 3-4 лет в домашних условиях»

«Формирование самостоятельности у детей»

« Роль родительских установок в развитии ребёнка» «Рекомендации в период адаптации». Буклеты: «Советы доктора Витаминкина», «Волшебный справочник добрых слов и выражений»

**Второй этап: основной**

**План тематических занятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **месяц** | **Название занятия** | **цель** | **литература** |
| Первая неделя | 29.02.-04.03. | Тема: «Витамины»  Беседа. «Таблетки растут на ветке». | Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Развивать логическое мышление, внимание. | Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель,  2009 Крылова Н.И.  Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.КовалькоВ.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004. |
| Вторая неделя | 09.03-11.03. | Д/и «Узнай и назови овощи». | Закрепить знание названий овощей, учить узнавать их по описанию воспитателя; продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья | Павлова М.А., Лысогорская  М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009 |
| Третья неделя | 14.03-18.03 | Д/и «Угадай на вкус». | Закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу; закрепить представление о пользе фруктов для здоровья. | Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 . |
| Четвертая неделя | 21.03-25.03 | Д/и «Разложи на тарелках полезные продукты»  Подвижная игра «Мыши и кот». | Закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты, упражнять в умении их дифференцировать.  Развитие двигательной активности детей | Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель,  2009 Крылова Н.И.  Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.КовалькоВ.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004. |
| Пятая неделя | 28.03-1.04 | Игра «Съедобное-несъедобное». | развитие внимания, памяти, расширение словарного запаса. | Павлова М.А., Лысогорская  М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009 |

**Март**

Тема «Витамины»

Беседа. «Таблетки растут на ветке».

Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Развивать логическое мышление, внимание.

Д/и «Узнай и назови овощи». Закрепить знание названий овощей, учить узнавать их по описанию воспитателя; продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья

. Д/и «Угадай на вкус». Закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу; закрепить представление о пользе фруктов для здоровья.

Д/и «Разложи на тарелках полезные продукты». Закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты, упражнять в умении их дифференцировать.

Подвижная игра «Мыши и кот».

Составление рассказов об овощах и фрукта. Учить описывать предмет; упражнять в классификации понятий «фрукты — овощи»; закреплять знания об овощах и фруктах и их пользе для здоровья.

Игра «Съедобное-несъедобное». Цель: развитие внимания, памяти, расширение словарного запаса.

Арттерапия: подарок маме своими руками.

Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № недели | месяц | Название занятия | цель | литература |
| Первая неделя | 04.04-08.04 | Тема «Здоровая пища». | Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения. | Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду» В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой и др.– С-Пб, 2002 г Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет.- Волгоград:  Учитель,2008. |
| Вторая неделя | 11.04-15.04 | Беседа «Здоровые зубы». | Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, понимать необходимость заботы о зубах, помочь понять и запомнить важнейшие правила, соблюдение которых помогает сохранить здоровье зубов (не есть много сладкого; есть много овощей и фруктов; чистить зубы два раза в день). | Арсеневская О.Н.  Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2009 |
| Третья неделя | 18.04-22.04 | Д/и «Разложи на тарелках полезные продукты».  Пальчиковая гимнастика «Прятки» | Закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты, упражнять в умении их дифференцировать. | Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000г |
| Четвертая неделя | 25.04-29.04 | П/и «Огуречик, огуречик».  Игры – этюды на произведения:Г.Лазгдынь «Куклу кормили?»,О.Дриз «Ну и каша!»,  Э.Мошковская «Маша и каша»,С.Капутикян «Кто скорее допьет?»,Г.Лагздынь «Просто объеденье!», И.Токмакова «Ай да суп!» |  | Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод.пособие.- М.:     Т.Ц. Сфера, 2005 |

Тема «Здоровая пища».

Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.

Беседа «Здоровые зубы». Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, понимать необходимость заботы о зубах, помочь понять и запомнить важнейшие правила, соблюдение которых помогает сохранить здоровье зубов (не есть много сладкого; есть много овощей и фруктов; чистить зубы два раза в день).

Д/и «Разложи на тарелках полезные продукты». Закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты, упражнять в умении их дифференцировать.

П/и «Огуречик, огуречик».

Игры – этюды на произведения:Г.Лазгдынь «Куклу кормили?»,О.Дриз «Ну и каша!»,

Э.Мошковская «Маша и каша»,С.Капутикян «Кто скорее допьет?»,Г.Лагздынь «Просто объеденье!», И.Токмакова «Ай да суп!»

СРИ «В гостях у матрешки», «Магазин».

Изотерапия «Расписные чашки».

Пальчиковая гимнастика «Прятки»

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № недели | месяц | Название занятия | Цель | литература |
| Первая неделя | 03.05-06.05 | Тема «Основы безопасной жизнедеятельности» |  | Галанов А.С. «Оздоровительные игры для дошкольников» С-пб. Речь 2007. |
| Вторая неделя | 10.05-13.05 | Беседа «Как избежать неприятностей" | Учить детей беречь свою жизнь и здоровье, избегая опасных ситуаций дома и на природе. Обучать правилам поведения в экстремальных ситуациях. | Горбатенко О.Ф.,  Кадраильская Т.А.,  Попова Г.П.   Физкультурно-оздоровительная работа. -  Волгоград: Учитель, 2007 |
| Третья неделя | 16.05-20.05 | Изотерапия «Расписные чашки». |  | Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель,  2009 Крылова Н.И.  Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.КовалькоВ.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004. |
| Четвертая, пятая неделя | 23.05-31.05 | СРИ «В гостях у матрешки», «Магазин». |  | Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5 |

Тема «Основы безопасной жизнедеятельности»

Беседа «Как избежать неприятностей"

Учить детей беречь свою жизнь и здоровье, избегая опасных ситуаций дома и на природе. Обучать правилам поведения в экстремальных ситуациях.

**Июнь**

* Ежедневные прогулки. Прогулки с пользой для здоровья.
* Зарядка.
* Спортивные и подвижные игры.
* Воздушные и солнечные ванны.

**Июль**

* Беседа : «Закаливание детей летом»
* Спортивные развлечения
* Беседа : «Питание ребенка летом»
* Закаливающие процедуры.

**Август**

* Беседа: «Профилактика энтеровирусной инфекции»
* Организация игровой трудовой деятельности
* Закаливающие процедуры
* Воздушные и солнечные ванны

**Сентябрь**

Тема «Как можно играть в игрушки»

Беседа «Безопасность в группе». Рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут стать опасными при условии нарушения дисциплины. Формировать у детей основы культуры безопасности.

Д/и «У нас порядок». Формировать знания о том, что для удобства и безопасности все предметы нужно убирать на место; закреплять представление о правилах безопасного поведения быту; воспитывать желание соблюдать чистоту и порядок в доме.

Пальчиковая гимнастика «Кто живет в моей квартире.

Изотерапия: «Моя ладошка»

Сказкотерапия: русские народные сказки

Подвижная игра «Пузырь»

**Октябрь**

Тема «Личные вещи».

Беседа: «Твой носовой платок». Учить детей основным приемам ухода за больным человеком; формировать чуткое и внимательное отношение к заболевшему; научить правильно, пользоваться носовым платком, знать его назначение.

Сюжетно-ролевые игра: больница

Д/и «Уложим куклу спать».

Цели: закрепить названия постельного белья и принадлежностей; уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

Д/и «Покажем мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться».

Цели: закрепить названия зимней одежды и порядок одевания; формировать представление о необходимости заботиться своем здоровье

Сказкотерапия. Потешки «Уж я косу заплету», «Где мой пальчик?», «Мне уже четыре года» (фольклор) «Завяжу потуже шарф», мордовские народные сказки.

Арттерапия: лепка «Калач»

Подвижная игра«Зайка беленький сидит»

Пальчиковая гимнастика «Дружба»

**Ноябрь**

Тема «Гигиена тела».

Беседа «Умывание каждый день».

Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу

Д/и «Чистота и здоровье». Закреплять представления о необходимости соблюдать правила гигиены.

Д/и «Правила гигиены». Закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причесывание, купание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу

Подвижная игра «Поезд»

Сказкотерапия К. Чуковский «Федорино горе», А.Барто «Девочка чумазая», потешки «Водичка, водичка, умой мое личико»,Вадим Коростылев «Королева Зубная щетка»;

Арттерапия: рисуем с помощью поролона «Листопад».

Пальчиковая гимнастика «Грибы».

**Декабрь**

Тема «Наше тело»

Беседа «Как устроено тело».

Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем.

Д/и «Кто что умеет делать», «Что делает девочка», «Зеркало». Закрепить знания о частях тела и их роли для человека; формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы.

Д/и «Собери Машеньку», «Что есть у куклы?». Учить называть часть тела; формировать представление о том, для чего служит каждая часть тела.

СРИ «Салон красоты». Способствовать совершенствованию умения детей объединяться в игре, распределять роли, выполнять игровые роли. Закреплять навыки ухода за волосами.

Подвижная игра "Снег идет" Пальчиковая гимнастика «Зима»

Изотерапия «Снежинки»;

Сказкотерапия:стихи, потешки, загадки по теме «Что я знаю о себе»,русская народная сказка «Про непослушные ручки и ножки», А. Барто «Я расту».

**Январь**

Тема «Мое здоровье»

Беседа «Если ты заболел».Учить детей проявлять заботливое отношение к своим близким. Дать детям представление о диагностике, умении определить больные места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать элементарную первую медицинскую помощь. Проявлять инициативу каждому ребенку.

СРИ «Как мы лечим куклу Таню», «Больница».

Д/и «Оденем куклу на прогулку».

Цели: закрепить названия зимней одежды; уточнить порядок одевания.

Д/и «Если кто-то заболел».

Цели: закреплять знания о профессиях врача и медсестры; закрепить знание о том, что при серьезной травме необходимо вызвать врача скорой помощи, позвонив по номеру «03»; упражнять в вызове врача и умении

Сказкотерапия:К. Чуковский «Доктор Айболит»

Подвижная игра «Снежинки и ветер».

Цель: Развивать координацию движений.

Изотерапия: «Снеговик»

**Февраль**

Тема «Кто нас лечит»

Беседа. «Знакомство детей с профессиями врача и медицинской сестры». Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада. Развивать у детей наблюдательность. Учить детей полно отвечать на вопросы, находить как можно больше слов.

Игровая ситуация «Айболит в гостях у детей».

Д/и «Расскажем мишке и кукле, как нам измеряли рост». Закрепить знания о частях тела человека; формировать адекватное отношение к посещению медицинского кабинета; закреплять навыки рассказывания.

Д/и «Кому что нужно». Закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

Чтение книги «Азбука здоровья», В. Суслов «Про Юру и физкультуру», Формировать представления о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности для здоровья сна.

СРИ «Аптека», «Больница».

Арттерапия: подарок папе своими руками

Подвижная игра «Самолеты»

Пальчиковая гимнастика «Пять братцев»

Беседа: «внешность человека может быть обманчива».  
Цель: Объяснить ребенку, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его доброе намерение.

Рассматривание иллюстраций по ОБЖ Дидактическая игра «Кому, что нужно для работы»Сказкотерапия «Страна Кувыркандия, «Волк и козлята», «Три поросенка».

Подвижная игра «Гуси»

Пальчиковая гимнастика «Сорока»

Игра «Кто у нас хороший?» Цель:Помочь детям преодолеть застенчивость.

Арттерапия «Веночек для куклы»

Изотерапия **«**Весенние цветы»

**Заключение**

Таким образом,  здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми,  позволяют своевременно скорректировать имеющиеся нарушения  речи у ребенка и в дальнейшем  оказывают существенное влияние на качество школьного обучения.

Процесс формирования речи осуществляется на основе междисциплинарного подхода, который позволяет в комплексе решать логопедические и психологические вопросы развития речи детей.  Данные методы и приемы здоровьесберегающих технологий помогают детям преодолеть имеющиеся нарушения речи,  чтобы они  хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар!

И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Этоважнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

**Список использованной литературы**

1. «Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду» В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой и др.– С-Пб, 2002 г Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет.- Волгоград:  Учитель,2008.
2. Арсеневская О.Н.  Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2009
3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000г
4. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод.пособие.- М.:     Т.Ц. Сфера, 2005
5. Галанов А.С. «Оздоровительные игры для дошкольников» С-пб. Речь 2007.
6. Горбатенко О.Ф.,  Кадраильская Т.А.,  Попова Г.П.   Физкультурно-оздоровительная работа. -  Волгоград: Учитель, 2007
7. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам».–Москва «Владос», 2004
8. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель,  2009 Крылова Н.И.  Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.КовалькоВ.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
9. Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5
10. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 .
11. Павлова М.А., Лысогорская  М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009

**Приложение №1**

**Динамические паузы**

**Гимнастика для глаз**

**«Бабочка»**

Спал цветок (Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх.Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны)

Взвился вверх и полетел.(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

**«Часовщик»**

Часовщик прищурил глаз, (Закрыть один глаз.Закрыть другой глаз)

Чинит часики для нас. (Открыть глаза.)

**«Стрекоза»**

Вот какая стрекоза – как горошины глаза (пальцами делаем очки)

Влево, вправо, верх, вперед (глазами смотрим по тексту)

Ну, совсем как вертолет (круговые движения глаз)

Мы летаем высоко (смотрим вверх)

Мы летаем низко (смотрим вниз)

Мы летаем далеко (смотрим вперед)

**«Белка и дятел»**

Белка дятла ожидала (резко перемещаем взгляд вправо, влево),

Дятла вкусно угощала.

Ну-ка, дятел, посмотри (смотрим вверх, вниз)

Вот орешки: раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой (моргаем глазками)

И пошел играть в горелки (закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем).

**«Теремок»**

Терем- терем- теремок!

*(Движение глазами вправо- влево.)*

Он не низок, не высок,

*(Движение глазами вверх- вниз.)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

*(Моргают глазами.)*

**«Заяц»**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*(Смотрят вверх.)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Прыгаем, как зайчики ).*

**«Дождик»**

Дождик, дождик, пуще лей.

*(Смотрят вверх.)*

Капель, капель не жалей.

*(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Зря в окошко не стучи.

**«Кошка»**

Вот окошко распахнулось,

*(Разводят руки в стороны.)*

Кошка вышла на карниз.

*(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*

Посмотрела кошка вверх.

*(Смотрят вверх.)*

Посмотрела кошка вниз.

*(Смотрят вниз.)*

Вот налево повернулась.

*(Смотрят влево.)*

Проводила взглядом мух.

*(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

*(Дети приседают.)*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*(Смотрят прямо.)*

И закрыла их в мурчаньи.

*(Закрывают глаза руками.)*

**«Кот»**

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

*(закрыть по очереди оба глаза)*

Кот играет в «Жмурки»

*(крепко зажмуриться)*

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

*(открыть оба глаза)*

**Пальчиковая гимнастика**

**«Кто живет у нас в квартире»**

Раз-два-три-четыре. Загибать пальчики.

Кто живет у нас в квартире? Хлопать в ладоши.

Папа, мама, брат, сестренка,

Кошка Мурка, два котенка,

Мой щенок, сверчок и я - Загибать пальчики

Вот и вся моя семья! Сжимать кулачки.

**«Дружба»**

Дружат в нашей группе пальцы рук соединяют

Девочки и мальчики.в замок (несколько раз)

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять пальцы с мизинчика поочередно

Начинаем мы считать.соединяют друг с другом

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать Руки вниз, встряхивают кистями

**«Грибы»**

Топ-топ пять шагов, (Дети шагают пальчиками по столу.)

В кузовочке–пять грибов (Переплетают пальцы обеих рук )– кузовочек, (большие пальцы)- ручка.

Мухомор красный – гриб опасный.

А второй – лисичка, рыжая сестричка. (На каждое двустишие загибать по одному пальчику, начиная с мизинца)

Третий гриб – волнушка, розовое ушко.

А четвертый гриб – сморчок, бородатый мужичек.

Пятый гриб- белый, ешь его смело!

**«Зима»**

Раз, два, три, четыре, пять, (Загибать пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять.

Бабу снежную лепили. (Имитировать лепку комков)

Птичек крошками кормили, (Крошить хлебушек всеми пальчиками)

С горки мы потом катались. (Вести указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А еще в снегу валялись. (Класть ладошки на стол то одной, то другой стороной)

Все в снегу домой пришли, (Отряхивать ладошки)

Съели суп и спать легли. (Производить движения воображаемой ложкой, положить руки под щеку)

**«Пять маленьких братцев»:**

Поочерёдно разгибать сжатые в кулак пальцы в соответствии с текстом. Повторить на другой руке.

Пять пальцев на руке своей

Назвать по имени сумей.

Первый палец – боковой –

Называется большой.

Палец второй – указчик старательный,

Не зря называют его указательным.

Третий ваш палец как раз посредине,

Поэтому средний дано ему имя.

Палец четвёртый зовут безымянный,

Неповоротливый он и упрямый.

Совсем как в семье, братец младший – любимец.

По счёту он пятый – зовётся мизинец.

**«Стираем платочки»:**

Мама и дочка стирали платочки

Вот-так, вот-так.

(правая рука – в кулак, растираем левую ладонь; затем меняем руки)

Мама и дочка полоскали платочки

Вот-так, вот-так.

(растирать ладони)

Мама и дочка отжимали платочки

Вот-так, вот-так.

(правой рукой «отжимаем» левую руку, затем наоборот)

Мама и дочка сушили платочки

Вот-так, вот-так.

(стряхиваем пальцы)

**«Прятки»:**

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот-так, вот-так.

И головки убирали.

(сгибать и разгибать пальцы)

**Приложение№2**

**Комплексы утренней гимнастики**

1. **Курочки**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.  
*Общеразвивающие упражнения*

1. "Курочки машут крыльями". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать "Ко-ко", опустить. Повторить 4 раза.

2. "Курочки пьют воду". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Курочки клюют зёрна". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать, повторить 4 раза. Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**2. Нам весело**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.  
*Общеразвивающие упражнения*

1. "Весёлые ручки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.

2. "Весёлые ножки". И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперёд, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Прыжки на месте". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте. Ходьба друг за другом.

**3. Музыкальные ребята**

Ходьба друг за другом. Бег, построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

*Общеразвивающие упражнения*

1. "Погремушки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.

2. "Барабан". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать "бум-бум", выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Дудочка". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать "ду-ду-ду", встать на полную ступню, опустить руки. Повторить 5 раз. Перестроение из круга. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**4. Зима**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.  
*Общеразвивающие упражнения*

1. "Погреем ручки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать "хлоп-хлоп", опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. "Погреем ножки". И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать "хлоп-хлоп", выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Попрыгаем". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, ходьба на месте, вновь повторить прыжки. Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**5. Игра с кубиками**

Дети берут два кубика, по одному в каждую руку. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.  
*Общеразвивающие упражнения с кубиком*

1. "Раскачиваем руки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Раскачивать руками вперёд-назад. Повторить 5 раз.

2. "Постучим кубиками". И.п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Наклониться вперёд, постучать кубиками по коленям, выпрямиться. Повторить 3 раза.

3. "Положим кубики". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Присесть, положить кубики на пол, выпрямиться, присесть, взять кубики,выпрямиться.Повторить 3 раза. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**6. Зайчики**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами по кругу.  
*Общеразвивающие упражнения*

1. "Зайчики слушают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове-"ушки", опустить руки вниз. Повторить 5 раз.

2. "Зайчики поджали лапки". И.п.: сидя.ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.

3. "Зайчики прыгают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки-"лапки"-согнуты у груди. выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза. Ходьба друг за другом с перестроением из круга. Спокойная ходьба.

**7. Самолёты**

Стулья расставлены в шахматном порядке. Ходьба друг за другом. Бег вокруг стульев. Ходьба между стульями. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. "Самолёты". И.п.: сидя на стуле, не облокачиваясь на спинку, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить. Повторить 5 раз.

2. "Самолёты летят". И.п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить.повторить 5 раз.

3. "Поднимаемся ввысь". И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. Повторить 5 раз. Перестроение из круга. Бег вокруг стульев. Ходьба друг за другом.

**8. Гуси**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и за последним. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. "Гуси машут крыльями". И.п.:ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать "га-га-га", опустить. Повторить 4 раза.

2. "Гуси шипят". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, произнести "ш-ш-ш", выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Гуси клюют зёрна". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки положить на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.

4. "Гуси полетели". И.п.: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**9. Игры с погремушкой**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и последним. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой*

1. "Погремим погремушкой". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. "Постучим погремушкой". И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться постучать погремушкой по коленям, сказать "тук-тук", выпрямиться. Повторить 3 раза.  
Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения.

3. "Положим погремушку". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.

4. "Посмотрим на погремушку". И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**10. Весна**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.  
*Общеразвивающие упражнения*

1. "Деревья качаются". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести "ш-ш-ш", опустить. Повторить 6 раз.

2. "Кусты качаются". И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться.повторить 6 раз.

3. "Ветер". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть на них, опустить. Повторить 5 раз.

4. "Воробышки радуются". И.п.: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и ещё раз повторить прыжки. Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**11. Игры с мячом**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и последним. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с мячом*

1. "Подними мяч". И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках.поднять мяч вверх, опустить вниз. повторить 6 раз.

2. "Положи мяч". И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться.повторить 4 раза.

3. "Приседания". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.

4. "Мяч вперёд". И.п: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперёд, опустить. Повторить 2 раза. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**12. Цветы**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами.построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. "Соберём большой букет". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. "Понюхаем цветок". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. "Покажи цветы".И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки вперёд, спрятать назад. Повторить 5 раз.

4. "Где ромашки?" И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть по сторонам, опуститься. Повторить 5 раз. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**13. Лето**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу по часовой стрелки и против. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. "Бабочки летают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. "Потрогаем цветы". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться руками до пола, выпрямиться. Повторить  5 раз.

3. "Дуем на одуванчик". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть на них, опустить. Повторить 4 раза.

4. "Кузнечики прыгают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза. Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**15. Играем с погремушками**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.  
*Общеразвивающие упражнения с двумя погремушками*

1. "Погреми". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Вытянуть руки вперёд, потрясти погремушки, опустить руки вниз. Повторить 4 раза.

2. "Постучи погремушками". И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать "тук-тук", выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Раскачивание рук". И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперёд, отвести назад. Повторить 6 раз.

4. "Положи погремушки. И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.

5. "Покажи погремушки". И.п.: то же. Поднять погремушки вверх, опустить вниз. Повторить 5 раз. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**Приложение №3**

**Бодрящая гимнастика**

**Сентябрь**

Слушай маленький народ,

Просыпайся поскорей!

Глазки открывайте,

Зарядку начинайте Встают с кроватей.

Каждый день в детский сад

Шагает малышей отряд. Шагают

Детки в садике растут, Растут.

Очень дружно все живут. (Взялись за руки).

Очень часто на зарядке (Шагают)

мы играем в превращалки.

Посчитаем: 1, 2, 3,

Мишки по кругу пошли. (Идут по-медвежьи).

А теперь мы на полянке,

Где гуляют обезьянки. (Руки – уши),

На двух ножках побежали,( Побежали).

На четвереньках зашагали.( Ходьба на четвереньках).

Прыгать любят все ребятки,( Прыжки).

Они все теперь зайчатки.,

По поляне зайцы скачут

И хвостами дружно машут. (Крутят бедрами хвостиками»)

На полянку птицы сели, (Присесть).

Теперь быстро полетели, (Взмахи руками).

Крылья вверх теперь подняли

И спокойно задышали.

Вдох и выдох: 1, 2, 3, (Руки вверх, вниз).

Вдох и выдох: посмотри:

На дорожке в детский сад (Ходьба по массажным дорожкам.)

Шагает малышей отряд.

**Октябрь.**

Потягушки, потянись, (Потягиваются).

Поскорей, скорей проснись!

День настал давным-давно, (Встают).

Он стучит в твое окно.

В лесной глуши на елке

Жили-были два бельчонка,

Жили дружно, не тужили (Берутся за руки),

И с зарядкою дружили! (Шагают по кругу)

Вставали рано поутру (Потянуться).

Изображали кенгуру: (Прыжки на двух ногах).

За уши лапками хватались (Руки поднести к ушам).

И вправо-влево наклонялись. (Наклоны).

Дружно хлопали в ладоши, (Хлопки в ладоши).

Потягивались, словно кошки, (Руки вверх, потянулись).

Ножками топали, глазками хлопали, (Топают ногами).

Головками крутили Повороты головой (вправо, влево)

И друг за другом вслед ходили.( Ходьба по кругу)

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать весело, дружок!

Сколько выросло деревьев, (Руки через стороны вверх),

и осинок, и дубов!

Мы грибочки соберем (Имитируют сбор грибов)

И скорей домой пойдем.

Тропка змейкой под ногами,( Ходьба по массажным дорожкам).

Мы домой вернемся сами!

**Ноябрь.**

«Курочка-наседка».

Цель: развитие мелкой и общей моторики, умение войти в образ и передать персонаж движениями, показать его настроение. Развивать воображение, творчество, умение синхронного выполнения физкультурных упражнений.

Ах, ты, курочка-наседка! (Дети сидят на кроватях, руки на поясе).

Ты зачем попала в сад? (Грозят кулачком).

Виноградник обклевала, «Клюют»-(движения головой вперед-назад)

Всюду травку потоптала (Топают ногами, стоя у кровати)

Вдруг калитка заскрипела (Руки перед собой, медленно поворачивают в сторону)

Это мамочка идет ( Маршируют по коврику 1-2 мин. выходят в круг.)

Мама курочку поймает (Пытаются поймать курочку – руки

прямые, медленно хлопают.)

И в курятник отнесет (Изображают над головой крышу).

Ну, а мы сейчас, все вместе,

Дружно ужинать пойдем.

**Декабрь.**

«Козлята и волк».

Воспитатель : Жила-была в лесу коза с козлятами. Коза в лес ходила, травку шелковую щипала, пила воду студеную, а козляткам наказывала дверь не открывать и никого не пускать.

Козлятки просыпались, потягивались (Потягиваются, лежа в кроватях).

И делали зарядку: копытцами стучали,( Хлопки в ладоши)

Головками кивали (Наклоны головы вправо – влево).

Ножками брыкались, весело игрались (Ложатся на спину, махи согнутыми ногами).

На кроватях вставали, ручки вверх поднимали (Встали, руки вверх- вниз (3-4 раза)

На пол опускались, по дорожкам пробежались. (Бег по дорожкам (1-2 минуты)

Вдруг, услышав стук, спрятались за стул. (Услышав стук, прячутся за стулья).

Волк пришел? По стульям разбегайтесь,

Быстро одевайтесь. (Садятся на стулья, одеваются).

За руки беритесь. Волка не боитесь? Дети: «Нет! ».

Ножками стучите, волка в лес гоните! (Топают ногами гонят

воображаемого волка в лес) .

Ух! Прогнали, молодцы! Руки мыть и за столы!

**Январь.**

«В гостях у Снегурочки»

Ребята, глазки открывайте, одеяла убирайте.

В гости с вами мы идем к Снегурочке. (Дети садятся в постелях).

По лесным дорожкам мы отправляемся в путь- дорогу.

Вот елочки пушистые своими ветками- лапами

машут, нас приветствуют. (Руки вверх, машут руками,

наклоны в стороны).

Елочка- красавица, ты нам очень нравишься.

Дальше, дальше в лес идем, ищем терем расписной.

Вот бежит лисичка, рыжая сестричка (Встают на четвереньки, выгибают

спину, голову).

Лисичка- сестричка, покажи, опускают вниз, крутят бедрами

(«хвостиками»)

Куда идти, где Снегурочку найти?

Ничего лисичка не сказала, быстро в чащу убежала. (Легли на спину.)

Дальше, дальше в лес идем, ищем терем расписной. (Поднятыми вверх ногами

имитируют ходьбу).

К нам синичка прилетела, свою песенку запела. (Садятся на пятки, руки согнуты в

Локтях),

машут «крыльями».

«Тью-тью-тью! Вам дорогу покажу» Поют: «Тью-тью- тью! »

Встают с кроватей, идут за

воспитателем По массажным дорожкам (1-2 мин.)

Выходят в центр ковра, видят игрушку Снегурочку.

Все скорее собирайтесь,

Дружно за руки беритесь, со Снегуркой веселитесь!

**Февраль.**

Спали детки, вдруг проснулись,

Очень сладко потянулись. (Потянулись).

Руки вверх они подняли, (Поднять руки вверх).

Пальчиками поиграли. (Шевелят пальцами).

А теперь их опустили,( Опустили руки).

Ножки шире положили.

Левую подняли вверх, (Подняли вверх левую ногу).

А теперь соединили, (Подняли вверх правую ногу).

И на кроватку опустили.( Опустили ноги).

Сели, к пальцам потянулись, (Сели, потянулись к пальцам ног).

И соседу улыбнулись! (Улыбаются друг другу).

Опустили их с кроватки

И зевнули сладко, сладко!

А теперь на ножки встали,

И на коврик побежали. Ходьба по массажным дорожкам.

Все скорей на коврик сели,

На меня все посмотрели: Делают гимнастику для глаз.

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх смотрели, вниз глядели,

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх смотрели, вниз глядели!

**Март.**

Тихо в спальне и темно,

Спят детишки уж давно.

Вы, ребята просыпайтесь,

Потянитесь, побрыкайтесь! (Потянулись, помахали ногами)

Глазки сонные потрите, (Потерли глаза)\_.

Хорошенько все зевните, (Позевали).

Повернитесь на бочок, (Повернулись на правый бок, руки вперед перед собой).

Руки сжали в кулачок. (Сжали руки в кулак).

Сильно- сильно их сожмите

И тихонько отпустите. (Разжали кулаки).

На другой ложитесь бок, (Повернулись на левый бок).

Руки снова в кулачок. (Сжали руки в кулак).

Кулачки мы разжимаем, (Разжали кулаки).

Пальчиками поиграем. (Шевелят пальцами).

А теперь на спину ляжем, (Легли на спину).

Ножки всем свои покажем. (Подняли ноги вверх).

Ножки быстро опускаем (Опустили ноги).

И друг друга догоняем. (Встали с кроватей).

По дорожкам, не спеша,

Прогулялась детвора Ходьба по массажным дорожкам.

А теперь, ты посмотри,

Подрастают малыши.

**Апрель.**

«Кругом вода»

Что такое? Что случилось? Почему кругом вода?

Все в природе изменилось. Наступила вдруг весна.( Дети садятся на кроватях, ноги внизу).

Послушайте, дети, какую песенку поет

весной сосулька: «Кап-кап, кап-кап! » (Действие руками сверху – вниз).

Но вот солнышко пригрело и капельки

заторопились: «Кап-кап-кап-кап! » (Те же самые движения в

убыстренном темпе).

И вот капель превратилась в ручей, который

заторопился, побежал по дорожкам… (Наклоны к ногам, руки вверху).

Ручейки собрались все вместе и превратились

в бурную реку. («Моторчик» перед грудью).

Ребятам надоело смотреть в окно на веселый

весенний круговорот, и они выскочили из

кроватей и побежали по бурной весенней реке. (Бег по дорожкам под музыку).

Реку – ручеек вынесло на широкий лужок.

Все взялись за руки и весело закружились в

игре «Карусели». Игра «Карусели».

**Май.**

«Мячики»

Мой веселый, яркий мяч завертелся вдруг, смеясь.( Сидят по-турецки, руки перед

собой – «моторчик»).

Подпрыгнул вверх, опустился вниз, («Моторчик» - руки вверх – вниз).

Мячик, весело крутись!

Мячик к ступням опустился,

Он по ножкам покатился…( Наклоны к ногам вперед – вниз).

Мячик, мячик – скок, скок по дорожкам наутек. (Прыжки по дорожкам).

Прикатился на полянку, а с полянки на лужайку, (Прыжки по полянке).

По дорожке скок, скок и в воде чуть не утоп. (Приседания и подпрыгивания).

Тише, Танечка, не плачь, не утонет в речке мяч. (Приложить палец к губам,

Улыбнуться).

Он резиновый, большой, очень яркий и смешной,

Мы его возьмем и в детский садик унесем.

**Приложение №4**

**Подвижные игры**

**«Пузырь»**

*Цель:* научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

*Описание. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:*

Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,

Оставайся такой да не лопайся.

*Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг.*

**«Поезд»**

*Цель:* учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.

*Описание. Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.*

**«Зайка беленький сидит»**

*Цель****:*** приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

*Описание. Дети – «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:*

Зайка беленький сидит                          *Дети шевелят кистями*

И ушами шевелит.                                 *рук, подняв их к голове,*

Вот так, вот так*имитируя заячьи уши.*

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,                           *Хлопают в ладоши.*

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,                           *Подпрыгивают на обеих*

Надо зайке поскакать.*ногах на месте.*

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

*(Название игрушки)* зайку испугал,      *Конкретно указывается,*

*кто испугал зайку*

Зайка прыг и ускакал.                           *(воспитатель* *показывает*

*игрушку).*

*Дети убегают на свои места.*

*Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убегать дети – «зайчики». Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребёнка на роль «зайки» и поставить его в середину круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от детей, чтобы они сели обязательно на своё место; каждый занимает свободное место на скамейке. При систематическом проведении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их.*

**«Снег идёт»**

*Цель:* научить соотносить собственные действия с действиями участников игры; упражнять детей в беге, делать повороты вокруг себя.

*Воспитатель читает стихотворение:*

Белый снег пушистый в воздухе кружится,

И на землю тихо, падает, ложится.

*Дети бегают по кругу, кружатся.*

**«Самолёты»**

*Цель:* учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

*Описание. Воспитатель предлагает детям приготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.*

**«Снежинки и ветер»**

*Цель:* развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе; упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании.

*Воспитатель произносит слова:*

А сейчас я посмотрю:

Кто умеет веселиться,

Кто мороза не боится.

*Воспитатель – «ветер» имитирует дуновение ветра, а дети – «снежинки» передвигаются по площадке, изображая полёт снежинок. Дети прячутся (присаживаются), когда воспитатель прекращает дуть.*

**«Мыши и кот»**

*Цель:* приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

*Дети сидят на скамейках – это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет воспитатель. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбегать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все «мышки» выбегали и разбегались как можно дальше от «норок». «Норками», кроме скамеек, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети – «мышки» - выползают из своих «норок».*

**«Гуси».**

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