

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 232»

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ»»»»

**Алла Вячеславовна Волнистова**, воспитатель,  
высшая квалификационная категория;

**Ирина Николаевна Меланьина** – инструктор по физкультуре,  
высшая квалификационная категория;

Руководитель: **Вера Алексеевна Федюкова**- старший воспитатель,  
высшая квалификационная категория

**Г. Ярославль**

**2017 г.**

### ***Актуальность:***

В современном обществе, на фоне экологической и социальной напряжённости в стране, небывалого роста болезней цивилизации проблема сохранения и укрепления здоровья детей является первоочередной задачей.

Здоровье детей приобретает особую актуальность, во-первых, в связи со стойкой тенденцией ухудшения здоровья (по данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы — это число уменьшается в 2,5 раза), во-вторых, с теми инновационными процессами, которые происходят в настоящее время в образовании. В период стандартизации образования предъявляются новые требования к качеству образования: целью образования является всестороннее развитие ребёнка с учётом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Только здоровый ребёнок может развиваться гармонично, быть успешным в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит успешен в обучении.

Дошкольное детство - самое благоприятное время для формирования основ здоровья, выработки привычек здорового образа жизни. В связи с этим важно расширение здоровьесберегающего пространства в условиях ДОУ: организация эмоционально насыщенной, психологически комфортной оздоровительной жизнедеятельности, включающей в себя периоды релаксации и периоды эмоционально насыщенной жизнедеятельности ребенка; использование новых технологий; предоставление условий для максимально возможной двигательной активности.

**Цель:** Сохранение и укрепление физического и психического и здоровья детей.

### **Задачи:**

***Образовательная область «Физическое развитие»*** Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Способствовать повышению умственной и физической работоспособности, предупреждению утомления.

Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх, обогащать двигательный опыт детей

Развивать физические качества.

Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:***

Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Формировать готовность детей к совместной деятельности, развивать умение договариваться.

***Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:***

Создать условия для удовлетворения потребности детей в самовыражении.  
Развивать интерес к самостоятельной творческой деятельности.

**Участники проекта:**

Воспитанники ДООУ (старший дошкольный возраст), педагоги, специалисты, семьи воспитанников.

**Ожидаемый результат:**

- Организация оптимального двигательного режима в ДООУ;
- Снижение детской заболеваемости;
- Повышение сопротивляемости организма ребенка;
- Овладение детьми элементами оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, навыками саморегуляции и умение справляться с отрицательными эмоциями и чувствами)

Название мероприятия	Срок ответств	Задачи	Форма проведения, место в р/д
«Азбука здоровья»	1-ый день Понедельник Воспитатели	<p>Дать детям представление о том, кто такой здоровый человек, что такое здоровье. Формировать осознанное отношение к своему здоровью, воспитывать привычку заботиться о нем с детства.</p> <p>Привлекать детей к воспроизведению образов, используя различные варианты продуктивной деятельности.</p>	<p>I половина дня: ситуативная беседа «Что такое здоровье»: Что такое здоровье? Что надо делать, чтобы быть здоровым?</p> <p><i>изготовление коллажа «Что такое здоровье?»</i></p>
«Волшебные подарки»		Эмоциональное развитие	<p>II половина дня: <i>Игра –ассоциация «На что похожа Радость»</i></p>
Оздоровительные игры		Профилактика утомления, релаксация. Укрепление мышечного, вестибулярного аппарата, профилактика нарушений зрения, осанки.	<p>III половина дня <i>(Приложение 1)</i></p>
		<p>Закреплять знания и умения, полученные на занятиях по продуктивной деятельности. Активизировать творческие способности детей. Вызвать интерес к предстоящей деятельности. Развивать память, внимание, речевое дыхание.</p>	<p>II половина дня: Изготовление атрибутов к «Дню здорового дыхания»; Разучивание считалок</p>
«День физкультурной дорожки»	2-ой день Вторник	Профилактика плоскостопия, улучшение координации движения, создание положительного эмоционально-психического состояния детей.	Физкультурный досуг «Здоровые ножки» <i>(Приложение 2 )</i>

«Азбука здоровья»		Закрепить у детей понятие плоскостопие. Продолжать учить выполнять упражнение для профилактики плоскостопия.	I половина дня: Беседа «Плоскостопие» «Будь здоров, малыш!» Шахомирова А.Я., Синфа Л.Ю., стр. 32
«Волшебные подарки»		Эмоциональное развитие	Когнитивное упражнение «Чаша доброты»
Оздоровительные игры (По выбору воспитателя)		Профилактика утомления, релаксация. Укрепление мышечного, вестибулярного аппарата, профилактика нарушений зрения, осанки.	III половина дня (Приложение 1)
«Профилактика плоскостопия»		Повышение педагогической культуры родителей. Ориентировать родителей на создание в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.	Консультация для родителей, оформление наглядной информации.
«День здорового дыхания»  «Азбука здоровья»	3-ий день Среда Воспитатели	Дать детям представление об органах дыхания, значении дыхания для организма. Учить правильно дышать при выполнении физических упражнений.	I половина дня Беседа «Для чего мы дышим» «Будь здоров, малыш!» Шахомирова А.Я., Синфа Л.Ю., стр. 51, 86
Конкурс мыльных пузырей		Тренировка органов дыхания. Создание положительного эмоционального состояния.	I половина дня
«Волшебные подарки»		Эмоциональное развитие	Когнитивное упражнение «Фотография»
Упражнения на релаксацию		Снятие психо - эмоционального напряжения, развитие концентрации внимания и двигательного контроля.	III половина дня Упражнение «Штанга»
Освоение новых дыхательных упражнений		Продолжать учить правильной технике выполнения дыхательных упражнений	II половина дня (Приложение 3)

«О пользе дыхательной гимнастики»		Повышение педагогической культуры родителей. Ориентировать родителей на создание в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.	Семинар – практикум для родителей, оформление наглядной информации.
<p><b>День дружбы</b> «Вместе весело...» Ритуалы приветствия</p> <p>Игры, направленные на формирование доброжелательного отношения к сверстникам. <i>(По выбору воспитателя)</i></p>	4-ый день Четверг, воспитатели	<p>Развивать умение устанавливать контакт с окружающими, снятие напряжения.</p> <p>Способствовать установлению комфортного микроклимата в группе.</p>	<p>III половина дня Игры Чтение литературных произведений.</p> <p><i>(Приложение 4)</i></p>
<p>Продолжать развивать умение детей передавать в рисунке характерные особенности, черты, движения фигур. Способствовать овладению композиционными умениями, способами и приемами рисования различными изобразительными материалами.</p>		<p>II половина дня Конкурс рисунков «Мои друзья»</p>	
«День физкультурного досуга»	5-ый день Пятница Воспитатели, инструктор по физкультуре	<p>Развивать способности детей среднего, старшего возраста к самостоятельному выполнению физических упражнений согласно словесной инструкции; развивать умение детей действовать коллективно, строго соблюдая правила игры;</p> <p>Продолжать развивать двигательные навыки и физические качества.</p>	<p>I половина дня</p> <p>Эстафеты «Попробуй догони...»</p>

<p><b>«День народных игр»</b></p>	<p>6-ой день Понедельник Воспитатели</p>	<p>Развивать физические качества, двигательные навыки и умения, речь; Формирование патриотических чувств.</p>	<p>III половина дня <i>М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры»</i></p>
<p><b>«День спортивных игр»</b></p>	<p>7-ой день вторник Воспитатели, инструктор по физ-ре</p>	<p>Учить элементам спортивных игр. Познакомить с различными видами спорта, историей возникновения видов спорта; познакомить с олимпийской символикой; Дать представление о некоторых событиях спортивной жизни страны; Развивать физические качества, двигательные навыки и умения.</p>	<p>III половина дня Мастер – класс «Элементы спортивных игр в детском саду»</p>
<p><b>«Азбука Здоровья»</b></p>	<p>8-ой день среда Воспитатели</p>	<p>Закреплять знания детей о том, как заботиться о своем здоровье; Поощрять попытки высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища; Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>Интегрированная НОД «Спасение Феи Здоровья». <i>(Приложение 5)</i></p>
<p><b>«День шалуна»</b></p>	<p>9-ый день Четверг Воспитатели</p>	<p>Развивать у детей самостоятельность и инициативу в двигательной деятельности; Создать условия для снятия психологического напряжения; Поощрять стремление участвовать в творческой деятельности.</p>	<p>III половина дня -подвижные игры, шуточные эстафеты и аттракционы, - дразнилки овощами -рисование ладошками на обоях - чтение литературных произведений юмористического содержания. -рисунки на асфальте. -рисование дружеских шаржей</p>

<b>Спортивный праздник</b>	10-ый день Пятница Воспитатели, инструктор по физкультуре	<p>Способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений в беге, прыжках, метании.</p> <p>Укреплять здоровье детей средствами упражнений, игр, аттракционов, эстафет.</p> <p>Закреплять умения и навыки, приобретенные на занятиях по физической культуре.</p> <p>Воспитывать дружеских взаимоотношений, чувство уверенности в себе.</p> <p>Создать положительно-эмоциональный фон.</p>	I половина дня «Сильные, ловкие, умелые» <i>(Приложение б)</i>
----------------------------	--	--	--

### Литература:

1. А.Я. Шахомирова, Л.Ю. Синфа «Будь здоров малыш». Ярославль «Нюанс» 1996г.
2. М.Ф.Литвинова Русские народные подвижные игры. М.: «Просвещение», 1986г.

### Интернет ресурсы:

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/11/05/ozdorovitelnye-igry-dlya-doshkolnikov>





### Оздоровительные игры.

Игры предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Они укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. Кроме того, игры способствуют восстановлению у детей комфортного психологического состояния и предупреждают психоэмоциональное напряжение, вызванное характером предстоящей учебной деятельности. Поэтому, особенно актуально проведение игр с детьми старшей и подготовительной групп.

Организация оздоровительных игр не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования. Игры могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить уровень их физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов. В зависимости от поставленной задачи игры могут проводить как один, так и два педагога.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр, в среднем, составляет 4 – 6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый, резкий звуковой сигнал (гонг). Игры не должны повторяться, чтобы детям было интересно. Поэтому в арсенале педагога их должно быть много. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

#### Сценарии игр:

- **«Цапля».**

*Игра тренирует вестибулярный аппарат, развивает способность концентрировать внимание, создает непринужденную обстановку в группе.*

Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению у левой и прижать ступней к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в этом положении как можно дольше.

- **«Скачки».**

*Оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы конечностей.*

Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и опереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Ведущий объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15 – 20 секунд. Ведущий благодарит детей и отмечает, что ходьба шагом у лошадок получилась хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они тоже будут на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более

резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий называет грациозных «скакунов», резвых, быстрых и т.п., не забывая отметить каждого ребенка.

- **«Парашютисты».**

*Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек, является профилактикой возможных падений (например, в гололед).*

Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и подержать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивая вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения, из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит «парашютистов», отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

- **«Уши».**

*В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, развивается подвижность шейных позвонков.*

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются в течение 10 секунд, в среднем темпе, осторожно, так, чтобы достать ухом до плеча. Следующие 10 секунд дети растирают ушки руками. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки.

- **«Скоморохи».**

*Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.*

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

- **«Тачка».**

*Упражнение укрепляет мышцы рук и очень нравится детям, возбуждает их.*

Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньки и «превращается» в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и «везет». Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то быстрее, то медленнее. От тачки требуется полное послушание своему «хозяину». Ведущий оценивает

насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами.

- **«Кошка».**

*Игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу.*

Ведущий предлагает детям опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в тоже время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переверачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами и сворачивающиеся движения на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Ведущий благодарит детей.

- **«Пленники».**

*В этой игре развивается глазомер, координация движений.*

Дети делятся на две равные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берет мяч и бросает его игроку напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т.д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит «в плен» на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его кидают в том же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение 2 минут.

- **«Гуси».**

*Игра укрепляет икроножные мышцы, тренирует костномышечную систему.*

Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство на месте.

- **«Раки».**

*Игра способствует общему психомоторному развитию.*

Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной чертой. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения.

- **«Великаны».**

Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.

- **«Бег в бумажных мешках».**

*Игра укрепляет мышцы шеи, развивает ловкость, способствует развитию координационных механизмов нервной системы.*

По сигналу гонга дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше головы и бежать в ней

будет непросто. По команде ведущего «Старт» дети бегут до финиша и обратно.

- **«Бег со связанными ногами».**

*Игра развивает координационные механизмы нервной системы».*

Дети разбиваются по парам, встают боком друг к другу. В каждой паре один партнер связывает свою правую ногу с левой ногой другого. Затем они кладут по одной руке на плечи друг к другу и бегут к финишу на «трех ногах». Ведущий засекает время.

- **«Шарик».**

*Игра способствует развитию статического равновесия.*

Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) – выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга.

- **«Послушный мячик».**

*Игра способствует сплоченности детей.*

Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают мяч (диаметром 8 см.) из своих ладоней, сложенных чашечкой в ладонки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.

- **«Бой петухов».**

*В игре развивается динамическое равновесие.*

Детям предлагается встать на правую ногу. Левую поднять немножко назад и держать ее левой рукой за голень. Правую руку выдвинуть вперед. В такой позе, прыгая на правой ноге, нужно сразиться. Дети прыгают друг к другу и хлопают по правой ладони, затем также передвигаются к следующему. Кто оступился и встал ногами – выходит из игры. Остаются игроки с наиболее выраженными «петушиными» данными.

- **«Большой мяч».**

Дети встают в круг, взявшись за руки. Ведущий старается выбить большой мяч из центра круга ногами. Дети должны не пропустить мяч, отбивая его только ногами. Пропустивший мяч становится водящим.

**Сценарий физкультурного досуга  
«Здоровые ножки»**

**Задачи:**

Профилактика плоскостопия, общее укрепление организма ребенка  
Развитие равновесия, координации движения  
Укрепление мышц стопы и голени ребенка  
Создание положительного эмоционально-психического состояния детей.  
Формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности.

**Оборудование:** дорожки для профилактики плоскостопия, тканевые полоски (длина 30 см, ширина 5 см), магнитофон, диск со спокойной музыкой.

**Ход проведения:**

Досуг проводится босиком.

Дети под музыку заходят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы будем тренировать наши стопы, чтобы вы могли долго ходить, бегать, прыгать, танцевать, не испытывая усталости, тяжести в ногах. Посмотрите сколько в нашем зале разных дорожек.

-Прежде, чем ходить по дорожкам, мы подготовим наши стопы.

Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы (3 круга).

Комплекс корригирующих упражнений для укрепления голеностопа.

«Умелые ножки»

с использованием тканевых полосок

1. «Гусеница» И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты, на ширине стопы. Движения стопы вперед – назад, имитирующие движения гусеницы. 6-8 раз

2. «Удержи не урони» И.п. – то же. Захватить полоску пальцами правой/левой ноги, вернуться в и.п. по 4 раза

3. «Подними и натяни» И.п. – то же. Захватить полоску пальцами обеих ног, поднять ноги вверх, натянуть полоску, вернуться в и.п. по 4 раза

4. «Передай полоску» И.п. – то же, полоска зажата пальцами правой/левой ноги. Поднять обе ноги, переложить полоску в другую ногу, вернуться в и.п. по 4 раза

5. «Качалка» И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе. Перекаты стоп с пятки на носок, с легким задерживанием на носках, на пятках 6-8 раз.

6. «Похвали себя» И.п. см. упр №1. Поднять ноги, похлопать стопами 4-6 раз. Повтор 2 раза.

Раздается стук в дверь

Воспитатель: Кто к нам стучит?

Медведь (ростовая кукла): Я, Мишка – косолапый. Долго шел я по дорожке, у меня устали ножки.

Воспитатель: Ребята, почему медведь устал? (ответы детей). Ребята, расскажите, как можно тренировать ноги.

Дети вместе с Медведем играют в игру "Передай платочек" передать друг другу пальцами ног платочек, руки на поясе (руками не помогать).

- Ребята, стопы мы подготовили: размяли, разогрели. Теперь будем ходить по массажным дорожкам.

Под спокойную музыку дети проходят по массажным дорожкам 3 круга.

1. По-медвежьей дорожке (с опорой на руки и ноги)

2. Дорожка с деревянными палочками: ходьба приставным шагом. (Обратить внимание, чтобы дети ставили стопу на палочки)

3. По веселой дорожке: на пятках, на всей стопе, носках, на всей стопе.

4 – 5 -6. дорожки с разными наполнителями: горох, песок, фасоль, галька, каштан, синтепон, греча, шишки.

7. «Прояви фантазию» (ходьба по/между предметами на дорожке, приставным и др. шагами)

- Ребята, что чувствуют ваши ноги?

Инструктор предлагает детям похвалить себя (хлопки в ладоши).

Медведь предлагает детям закончить гимнастику закаливающими процедурами (ходьба босиком по влажной дорожке, растирание стоп).

### Упражнения для дыхательной гимнастики

Рекомендации для выполнения:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

**Воздушный шарик.** ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**Волна.** ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**Дерево на ветру.** ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Ножницы.** И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

**Хомячок.** Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щеки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

**Нырлящики за жемчугом.** Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

«Подуем на...» ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,  
Подуем на другое,  
На солнце горячо  
Пекло дневной порой».

- Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.



- Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

- Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

**«Бульканье»** Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье (вдох - носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль»). Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными)

**«Боевой клич индейцев»** Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

**«Мыльные пузыри»** Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

**«Филин» или «Сова»** День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф». Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

**«Кто дальше загонит шарик»** Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

**«Поединок»**

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**«Пушок»** Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**«Ветряная мельница»** Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

**«Снегопад»** Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдуть "снежинки" с ладони.

**«Листопад»** Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

**«Парящие бабочки»** Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

## **Игры на сплочение коллектива.**

### ***1. Общение без слов.***

Основная цель – отказ от вербальных и предметных способов взаимодействия. Общее правило – общение без слов, исключает ссоры, споры, договоры. В каждую игру введён свой язык «условных сигналов» - физические контакты, с помощью которых участники общаются без предметных атрибутов.

Педагог показывает образы игровых действий, время от времени комментирует происходящее, направляет внимание.

### ***2. « Жизнь в лесу».***

Воспитатель (садится на ковёр, рассаживая детей вокруг себя): «Представьте себе, что вы оказались в лесу и говорите на разных языках. Но вам надо как-то общаться между собой. Как это сделать? Как спросить о чём-нибудь, не проронив ни слова? Чтобы задать вопрос, как дела, хлопаем своей ладонью по ладони товарища (показ). Чтобы ответить, что всё хорошо, наклоняем голову к его плечу; хотим выразить дружбу любовь - ласково гладим по голове (показ). Готовы?

Тогда начали. Сейчас раннее утро, выглянуло солнышко, вы только что проснулись...»

Дальнейший ход игры педагог разворачивает произвольно, следя за тем, чтобы дети не разговаривали между собой.

### ***3. «Добрые эльфы»***

Воспитатель: «Когда-то давным-давно люди. Чтобы выжить работали днём и ночью. Конечно, они очень уставали. Сжалились над ними добрые эльфы. С наступлением ночи они прилетали к людям и, нежно поглаживая их, ласково убаюкивали их. Люди засыпали. А утром, полные сил, брались за работу. Сейчас мы с вами превратимся в древних людей и эльфов».

Выбрать эльфов и людей и разыграть бессловесное действие.

### ***4. «Муравьи».***

Воспитатель: «Приходилось ли вам видеть в лесу муравейник, внутри которого день и ночь бурлит жизнь? Никто из муравьишек не сидит без дела, каждый занят: кто-то строит домик, кто-то готовит обед, кто-то воспитывает детей. И так всю весну и всё лето. А поздней осенью, когда наступают холода, муравьи собираются вместе, чтобы заснуть в своём тёплом домике. Они спят так крепко, что им не страшны ни морозы, ни снег, ни метель. Муравейник

просыпается с наступлением весны. Но прежде, чем начать трудиться, муравьи устраивают огромный пир.

Давайте представим, как муравьи празднуют и покажем как они приветствуют друг друга, радуясь приходу весны, как рассказывают о том, что им снилось всю зиму. Только не забывайте, что муравьи не умеют разговаривать».

Разыграть пантомимой и действиями рассказ, заканчивая его хороводом и танцами.

### **5. « Театр теней»**

Воспитатель: «В яркий солнечный день за нами неотступно следует тень, в точности копируя, повторяя ваши движения? Мы гуляем, бегаем, прыгаем – она всё время с нами. Если вы идёте с кем–нибудь или играете, то ваша тень, как бы подружившись с тенью вашего спутника, в точности всё повторяет, но, не разговаривая, не издавая ни одного звука. Она всё делает бесшумно.

Давайте представим, что мы – наши тени».

Совместно с взрослым дети молча передвигаются по комнате, смотрят друг на друга, здороваются за руку. Затем по его примеру из воображаемых кубиков строят башню.

### **6. «Ожившие игрушки».**

Воспитатель: «Вы, наверное, знаете о том, что игрушки оживают ночью. Закройте, пожалуйста, глаза и представьте свою самую любимую игрушку, вообразите, что она, проснувшись, делает ночью. Представили? Тогда предлагаю вам исполнить роль любимой игрушки и познакомиться с остальными игрушками. А после игры попробуем отгадать, кто какую игрушку изображал».

По окончании игры дети по просьбе взрослого рассказывают, кто кого изображал. Если кто-либо затрудняется, педагог предлагает еще раз, пройдясь по комнате, показать свою игрушку.

**7. Функциональное упражнение «Дракон».** Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками. Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

**8. Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы».** Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками. Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой

другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

## Сценарий НОД «Спасение Феи Здоровья».

Задачи:

Образовательные:

1. Закреплять знания детей о том, как заботиться о своем здоровье
2. Учить устанавливать причинно-следственную связи .
3. Учить образовывать сложные предложения.
4. Активизировать речь детей: существительными; прилагательными, характеризующими свойства предметов.
5. Повторить правила гигиены для сохранения здоровья этих органов.

Развивающие:

1. Способствовать становлению образного мышления, устойчивого внимания.
2. Развивать диалогическую форму речи, умение анализировать.
3. Поощрять попытки высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища.
4. Развивать воображение и эмоциональное восприятие.

Воспитательные:

1. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Ход НОД:

-Ребята, у нас сегодня гости! Давайте, поздороваемся с ними.

- Как вы думаете, что означает слово «здравствуй»?

-А как вы понимаете, что такое здоровье?

-Кому бы вы пожелали здоровья?

- Здоровый человек, он какой?

Все хотят быть здоровыми, никто не хочет болеть.

Продолжите предложение. Хочу быть здоровым, чтобы....



Ребята, вы слышали , что-то пискнуло...

На экране появляется изображение конверта.....

- Ребята нам, кто - то прислал электронное письмо.

Давайте откроем и посмотрим от кого оно.

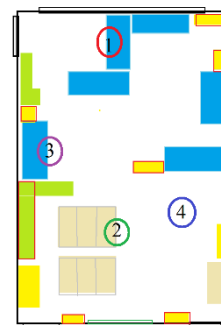
« Здравствуйте, дорогие ребята!

Пишет вам Фея Здоровья. Со мной случилась беда.

Злые микробы посадили меня в башню и закрыли её на замки, а ключи от замков спрятали в вашей

группе. Я видела, куда они их прятали, и отметила эти места на плане. Посылаю вам этот план и надеюсь, что вы соберете все ключи и освободите меня, а то все люди потеряют свое здоровье».

-Ребята, что мы будем делать? Будем спасать Фею Здоровья?



Помните, мы с вами рисовали план нашей группы, давайте отметим все крестики на нашем плане.

- Теперь, внимательно рассмотрим план и решим, куда нам нужно идти.

- А вот и первое препятствие, чтобы получить ключик микробы приготовили для нас загадки.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится? ( мыло)

В ванной туча поселилась,

Дождик льется с потолка,

Мне на спину и бока.

На полу не видно луж,

Потому что, это.... (душ)

Белая река в пещеру затекла, чистит зубы до бела. (паста)

- Ребята, как вы думаете, без этих предметов мы с вами можем прожить?

- Что будет, если исчезнет вся паста?

- что случится, если исчезнет мыло?

-Я вас правильно поняла, чтобы стать чистым надо целый день мыться и чистить зубы?

-Когда надо мыть руки?

-Когда надо чистить зубы?

Ребята, здесь еще одна загадка:

Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязную,

Вытру им потоки слез

Не забуду и про нос. ( Носовой платок)

- У меня есть сосед, который считает, что без носового платка- то мы уж точно проживем?

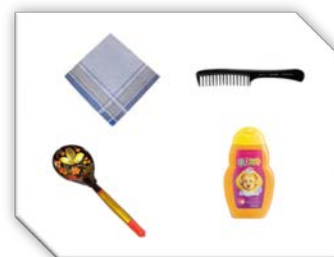
- Убедили. Теперь я расскажу ему, как важно иметь носовой платок.

- А вот и наш первый ключик.

-Давайте посмотрим, куда нам дальше идти?

Дети рассматривают план .

Здесь нас ждет игра «Четвертый лишний» давайте посмотрим на экран.



Молодцы! Справились с

заданием, а вот и ключик.

- Пора нам отправляться на поиски дальше, куда нужно идти?

- Смотрите, здесь микробы приготовили для нас пазлы. Давайте соединим их правильно. Кто у нас получился?

- Зачем люди занимаются спортом?
- А если мы с вами не спортсмены, значит мы никогда не будем крепкими, выносливыми, сильными, здоровыми?
- А что, мы для этого делаем?

Давайте прямо сейчас укрепим наше здоровье и сделаем гимнастику.

Я согнусь, разогнусь (наклоны вперёд, руками касаясь, пола)

В мячик поиграю (прыжки на месте)

Попляшу (прыжки с выбрасыванием ног вперёд)

Покручусь (прыжки вокруг себя)

И здоровья наберусь! (сгибают руки к плечам)

Руки вниз

А теперь по кругу повернись

Влево наклон, вправо наклон

И теперь красиво танцует слон

Наклон назад, наклон вперед

И теперь красиво танцует бегемот

Вот такое совпадение

Все сначала повторение (приседание).

- Зарядились энергией? Вот и ключик.

-Куда же нам идти дальше?

Переходим к столам. На столе лежит задание от микробов.

Чтобы получить ключик, надо поиграть в игру «Полезно - вредно»

- Ребята, будем играть? Тогда, смотрим на экран

-Куда мы будем класть полезные продукты?

А вредные?

Молодцы! Все выполнили правильно, вот и наш последний ключ.

Пора нам открывать замки и освободить Фею Здоровья.

Показываем ключик, исчезает замок. На экране появляется Фея Здоровья и благодарит детей.



- Ребята, мы с вами освободили Фею Здоровья от злых микробов, давайте вспомним, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

А давайте расскажем вашим мамам и папам в своих рисунках о том, что надо делать, чтобы быть здоровыми.

## Сценарий спортивного праздника

# «Сильные, ловкие, умелые»

### Программное содержание:

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Укреплять здоровье детей средствами упражнений, игр, аттракционов, эстафет.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивании мяча о землю правой, левой рукой, бросании и ловле кистями рук (не прижимая к груди);

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, отбивании мяча правой, левой рукой.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость.

Воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство уверенности в себе.

Создать положительно-эмоциональный фон.

**Оборудование:** мячи диаметр – 20-22 см. по количеству детей, корзина для мячей, пластмассовые гантели по 2шт. на каждого ребенка, ленточки основных цветов по количеству детей, фишки-ориентиры 4шт, 4 мяча фитбол разного цвета, маска тигра – 2 шт., обручи 2шт, эстафетная палочка 2 шт, мячи диаметр 30 см 2 шт, степы разной высоты 4 шт., бутылочки с водой, магнитофон, музыкальный диск, украшение для спортивной площадки (воздушные шапры, гирлянды из разноцветных флажков, мячи разного диаметра)

### Ход проведения:

Инструктор (далее по тексту-И): Здравствуйте, ребята. Сегодня мы будем развлекаться. Прыгать, бегать и играть, спортивный праздник начинать.

И: Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом

Дети(далее по тексту-Д) : Крепко дружим

И: Спорт-

Д: помощник,

И: Спорт-

Д: здоровье,

И: Спорт-

Д: игра,

И: Физкульт

Д: Ура!

1-ый участник: Каждый день по утрам мы делаем зарядку

Очень нравится нам делать по порядку



2-ой участник: Весело шагать, руки поднимать  
Дружно приседать, бегать и скакать.

### **Комплекс ритмической гимнастики с пластмассовыми гантелями**

*Дети держат гантели в руках.*

1. Подъём рук. И.п. – о.с., руки внизу. 1- руки вперед, 2 – вверх, 3- в стороны, 4- вниз. 8 р.  
Приставной шаг вправо, влево, руки на поясе (выполняется после каждого упражнения) 8 р.
2. Приседание. И.п. – о.с., руки на поясе 1 – присесть, руки вынести вперед, 2- и.п. 8 р.
3. Наклоны корпуса вниз И.п. о.с., руки на плечи. 1 – наклон вниз, коснуться руками носков ног, 2 – и.п. 8 р.
4. Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки внизу. 1 – наклон корпуса вправо /влево, одновременно поднять противоположную руку вверх. 2 – и.п. 8р.
5. Прыжки на месте в чередовании с танцевальным движением «Хвостики» (отведение таза вправо, влево). И.п. – о.с., руки внизу. 1 – ноги, руки в стороны, 2 – и.п. 2р. по 8 р.

3 – ий участник: Заниматься нужно спортом  
Чтоб здоровым быть и ловким  
Веселей, веселей  
Прыгать, бегать на не лень.

### **Подвижная игра «Кенгуру и тигр»**

Цель: закреплять умение строиться в шеренгу, прыгать на двух ногах с предметом, зажатым между коленями, с продвижением вперед под музыку, ориентироваться в пространстве, на звуковой сигнал; закреплять умение чередовать мышечное напряжение с расслаблением.

Выбирается водящий; усложнение – выбор 2 водящих. Игра проводится 2-3 раза. В конце игры дети выкладывают мячи в виде гусеницы.

### **Игровые упражнения с мячом**

- Подбрось мяч вверх, хлопни в ладоши и поймай мяч, стоя на месте.  
Усложнение подбросить мяч 3-4 раза подряд.
- Отбей мяч о землю правой, левой рукой, стоя на месте (не менее 5 р)
- Перебрасывание мяча через верх из руки в руку, стоя на месте.
- Придумай и покажи свое упражнение с мячом.

### **Игра «Перебежки»**

Цель: закреплять элементы челночного бега с усложнением (2 шеренги бегут навстречу друг другу), ориентироваться на звуковой сигнал.

5-ый участник: Мы наш праздник продолжаем  
Эстафету начинаем,  
Никогда не унываем,  
В цель мы точно попадаем.

### **Игра – эстафета «Пролезь в обруч»**

Дети делятся на 2 команды. Пролезть в обруч знакомым способом (нога, плечо, голова). Игра – эстафета повторяется 2 раза.

**Подвижная игра «Не оставайся на земле»** *Цель: совершенствовать бег враспынную, не наталкиваясь друг на друга, закреплять умение ориентироваться на звуковой сигнал, в пространстве, закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной поверхности.*

Игра повторяется 2- 3 раза.

6-ой участник: Мы зарядку делали  
Мы прыгали и бегали  
Дружно все играли,  
Но ещё не танцевали!

**Ритмический танец «Танцуй, как я!»** (чередование аэробных движений: приставной шаг вправо, влево; «Хвостики», «Вертушки», «Крылышки» *танцуют все участники праздника*)

В конце праздника водная феерия: дети встают спиной в круг (фонтан), по музыкальному сигналу пускают фонтанные струйки (бутылочки с водой).

В конце праздника всем участникам выдаются призы.

