

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОРГАН УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЕМ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КРАСНОУФИМСК**

Муниципальный портфель «Умная среда»

Муниципальный проект
«Современный педагог для современного ребенка»

**МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС
«ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ В
ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ»**

Красноуфимск, 2020

МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС «ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ»: материалы систематизированы в рамках муниципального проекта «Современный педагог для современного ребенка», 2020г.

Материалы сборника адресованы руководителям и педагогическим работникам дошкольных образовательных организаций и помогут рационально разумно чередовать различные виды деятельности детей в детском саду. Данные материалы помогут организовать образовательную деятельность в соответствии с ФГОС ДО, шкалы ECERS, СанПиН, требованиями безопасности.

СОДЕРЖАНИЕ	СТР.
Введение	4
Организация утреннего приема. Вяткина Наталья Анатольевна, Вдовина Любовь Владимировна, воспитатели МАДОУ детский сад 14, ГО Красноуфимск.	5
Организация утренней гимнастики. Уварова Мария Алексеевна, Михальчик Юлия Леонидовна, воспитатели МАДОУ детский сад 10, ГО Красноуфимск.	7
Организация группового сбора. Голдырева Татьяна Николаевна, Артемьева Ксения Васильевна, воспитатели МАДОУ ЦРР – детский сад, ГО Красноуфимск.	10
Организация непосредственной образовательной деятельности. Борзенкова Елена Владимировна, Целищева Екатерина Александровна, воспитатели МАДОУ детский сад №18, ГО Красноуфимск.	17
Организация прогулки. Литвинова Ирина Валентиновна, воспитатель МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №14», ГО Красноуфимск.	19
Организации экскурсий и целевых прогулок. Абросимова Надежда Петровна, Латыева Анастасия Александровна, воспитатели МАДОУ ЦРР - детский сад, ГО Красноуфимск.	27
Организация питания. Куприна Екатерина Витальевна, Попова Марина Владимировна, воспитатели МАДОУ детский сад 7, ГО Красноуфимск.	35
Организация сна. Васюкова Светлана Васильевна, Вальнева Анастасия Григорьевна, воспитатели МАДОУ ЦРР - детский сад, ГО Красноуфимск.	40
Организация корректирующей (бодрящей) гимнастики после сна. Зеленкина Людмила Павловна, Первушина Ольга Викторовна, воспитатели МАДОУ ЦРР-детский сад, ГО Красноуфимск.	45
Организация чтения и восприятия художественной литературы. Вилюкова Наталья Николаевна, Оборина Алина Гилемхановна, воспитатели МАДОУ детский сад 10, ГО Красноуфимск.	52
Организация и проведение подвижной игры. Русских Юлия Александровна, Чижикова Ирина Олеговна, МАДОУ детский сад 8, ГО Красноуфимск.	57
Организация трудовой деятельности. Рындина Лариса Викторовна, Шистерова Наталья Сергеевна, воспитатели МАДОУ детский сад №1, ГО Красноуфимск.	62
ПРИЛОЖЕНИЕ	
<i>Приложение №1.</i> Карточка утренней гимнастики.	68
<i>Приложение №2.</i> Карточка корректирующей гимнастики после сна.	86
<i>Приложение №3.</i> Карточка игр малой подвижности.	104
<i>Приложение №4.</i> Рекомендации для родителей по трудовому воспитанию детей.	134

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребенка в течение всего последующего его развития. Одним из условий, обеспечивающий необходимый уровень физического, психического и гармоничного развития, является организация режима дня.

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение дня.

Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения давно вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, прием пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей. Однако понятие режима в дошкольной организации этим не ограничивается. В него входят также условия проведения и содержание каждого из указанных процессов.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Целесообразно выделить постоянное время в режиме дня для чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. При этом не следует превращать чтение в обязательное занятие – ребенок по своему желанию может либо слушать, либо заниматься своими делами. Задача педагога – сделать процесс чтения увлекательным и интересным, чтобы все или большинство детей слушали с удовольствием.

В сборнике представлены методические рекомендации организации режимных моментов по каждой возрастной группе с учетом современных требований.

Организация утреннего приема

Вяткина Наталья Анатольевна,
Вдовина Любовь Владимировна,
воспитатели, МАДОУ детский сад 14
ГО Красноуфимск

Утренний приём - это часть режима дня, проводимая в определенное время, в определенном специально оборудованном месте, когда дети и взрослые собираются для обмена информацией, обсуждения проблем, совместного планирования и организации своей дальнейшей деятельности в течение дня.

Цели и задачи утреннего приёма:

- создание условий для общения детей и взрослых;
- формирование доброжелательных отношений между детьми, создание атмосферы поддержки и сотрудничества между детьми и взрослыми, общего положительного эмоционального фона, ощущения психологического комфорта;
- обмен информацией о прошедших или предстоящих событиях, детских интересах;
- решение некоторых обучающих задач (расширение детских представлений, развитие речи, логического мышления и др.);
- формирование мотивации к предстоящей деятельности;
- предоставление информации о материалах в центрах активности на текущий день и планирование деятельности в центрах активности;
- осуществление выбора деятельности на основе собственных интересов и потребностей.

Для дошкольников - это, прежде всего возможность несколько минут побыть вместе, что немаловажно для застенчивых детей, рассказать, о чем думаешь, что чувствуешь.

Педагогам утренний приём дает возможность создать атмосферу коллективного творчества, что помогает развитию у воспитанников чувства взаимного уважения и доброты. Следовательно, одно из основных требований, предъявляемых к профессиональному мастерству педагога – это умение руководить межличностным общением детей, разрешать конфликтные ситуации, организовывать созидательную совместную деятельность.

Основные этапы утреннего приёма:

1. Приветствие
2. Обмен информацией
3. Групповая деятельность
4. Ежедневные новости.

Утренний приём начинается с приветствия. Используются самые разнообразные их формы.

Обратив внимание на стенд – «Уголок именинника», «Звезда дня», «Мое настроение».

Стихотворные формы – песенные приветствия; здороваемся ладошками, плечиками, дарим разнообразные пожелания, комплименты, игры которые создают эмоционально - положительный настрой на весь день.

Обмен информацией – второй этап утреннего приёма, основной темой является «Добрые дела». Дети стремятся поделиться всем, что переполняет их душу, что, просится на язык – домашними событиями, удачами и неудачами, детскими обидами и достижениями. Дети рассказывают, какие наиболее интересные события произошли в их жизни. Так, например, один из воспитанников сообщил, какое доброе дело они с папой сделали для птиц зимой: смастерили кормушки и развесили их в парке. Затем педагог организует обсуждение. Дети принимают в нем участие, т.е. задают вопросы и

комментируют услышанное. Таким образом, дети учатся правилам ведения речевого диалога, умению выражать свои чувства; обогащается и активизируется словарный запас.

У детей развивается эмоциональная отзывчивость, доброжелательность, уверенность в том, что его любят и принимают таким, какой он есть. Новости принимаются как факт. А если время ограничено, используем некоторые хитрости, например: сегодня новостями делятся только мальчики, или, те, у кого имена начинаются с гласных звуков. И, конечно предлагаем детям самим решать, кто сегодня будет рассказывать о новостях.

Следующий этап утреннего приветствия – групповая деятельность. На этом этапе проводятся игры:

- пальчиковые игры («Домик», «Кошка и мышка», «Гроза»);
- словесные игры («Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем», «Найди рифму», «Закончи предложение»);
- игры-фантазии («Творческая ошибка», «Оживление предметов»);
- игры-цепочки и т.д. При этом из рук в руки передается мягкая игрушка, и каждый ребенок имеет возможность принять участие в игре. Всё то, что помогает детям почувствовать себя комфортно, легко и весело.

Ежедневные новости – четвертый этап утреннего приёма – настраивает детей на активное общение между собой, как вербальное, так и невербальное. В ходе этого этапа педагог сообщает воспитанникам информацию:

- о календарных событиях (времени года, дате, дне недели, изменениях погоды);
- об особом событии – дне рождения одного (или нескольких) из воспитанников;
- о плане деятельности на текущий день - выбор детьми центров активности.

Проводится презентация центров, сообщается детям, какие интересные материалы их ожидают, предлагается подумать и решить, в какой центр они пойдут, и чем будут заниматься сегодня.

Иногда в процессе занятий в центрах активности возникают проблемы поведенческого характера, и тогда во время утреннего приёма возникает необходимость привлечь детей к выработке определённых правил, в которых даётся способ их выполнения.

Участие детей в выработке правил позволяет им в дальнейшем осуществлять самоконтроль за своим поведением, а также заставляет требовать выполнения правил другими детьми.

Таким образом, утренний приём – один из способов организации свободного общения и развития речи воспитанников. В ходе утреннего приёма дошкольники учатся правилам речевого диалога, умению выражать свои чувства, обогащается и активизируется их словарный запас.

Благодаря творческому подходу к организации данного компонента режима пребывания в ДОО у детей, формируется положительный настрой на весь день, что благоприятно сказывается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

Рекомендации воспитателю по организации утреннего приема детей в группе.

- В хорошую погоду прием детей в любое время года проводите на свежем воздухе.
- Приветствуйте каждого ребенка, говорите ласковые слова и приглашайте в группу к остальным детям.
- Во время утреннего приема детей уделяйте внимание всем родителям.
- Интересуйтесь, как себя чувствует их ребенок, какое у него настроение.
- Не используйте это время для консультирования родителей.
- Вовлекайте детей в совместную деятельность со сверстниками, используйте сюрпризные моменты. Не настаивайте, если ребенок хочет побыть какое-то время в стороне. Дайте ему возможность уединиться.
- Будьте внимательнее к внешнему виду детей, их эмоциональному настрою, когда они приходят в группу. При необходимости помогайте детям приводить себя в порядок,

- приучайте пользоваться зеркалом, проверять свой внешний вид и исправлять недостатки в причёске, одежде.
- Следите за своей речью во время приема детей. Проявляйте неподдельный интерес к настроению каждого ребенка.
 - Заранее продумывайте, как организовать деятельность детей, чем их занять в период от приема до подготовки к завтраку. Проводите беседы, пальчиковые гимнастики, предлагайте детям дидактические, подвижные, малоподвижные, настольно-печатные игры, заранее готовьте игрушки, можно организовать трудовую и индивидуальную деятельность. Поощряйте игры, которые возникают по инициативе самих детей.
 - Создавайте в группе положительную эмоциональную атмосферу во время приема детей. Это поможет настроить их на дальнейшую деятельность.
 - Уделите особое внимание гигиеническим процедурам перед завтраком. Организуйте умывание детей по подгруппам. Напоминайте им о правилах поведения в умывальной комнате.
 - Во время подготовки детей к завтраку находите рядом с ними. Все подготовительные процедуры должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.
 - Организуйте дежурство детей с учетом их возраста (поручения, начиная со второй младшей группы, и сервировка стола – в старших дошкольных группах). Следите за тем, чтобы в роли дежурных были разные дети по графику. Не забывайте благодарить дежурных с остальными детьми за их помощь в подготовке к завтраку.

Организация утренней гимнастики

Уварова Мария Алексеевна,
Михальчик Юлия Леонидовна,
воспитатели МАДОУ детский сад 10
ГО Красноуфимск

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач.

Структура утренней гимнастики. Начинается она со строевых упражнений. Затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом, которые усиливают дыхание, кровообращение. После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений. За ними даются прыжки и более интенсивный бег. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук. В конце дети могут прочитать хором стихи, в которых подчеркивается значение утренней гимнастики, или спеть песню маршевого характера (стоя на месте или во время ходьбы).

Подбор упражнений для утренней гимнастики. Для утренней гимнастики используются общеразвивающие, строевые упражнения и основные движения.

Общеразвивающие упражнения в наибольшей степени соответствуют оздоровительной направленности. Они подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные (рук и плечевого пояса, туловища и ног) и мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцев рук, стопы). Упражнения могут выполняться без предметов, с предметами и на предметах, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Не рекомендуется включать в утреннюю гимнастику упражнения одностороннего характера

Основные движения (ходьба с высоким подниманием колен, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Для правильного размещения детей применяются *строевые упражнения* (построение, перестроение, повороты, размыкания).

Составление комплексов утренней гимнастики. Комплексы для утренней гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм; кроме того, сокращается время на объяснения и показ упражнений.

При составлении комплексов учитывается состояние здоровья детей, уровень их физического развития, физической подготовленности, время года, место проведения.

Один комплекс дети выполняют две недели. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать у детей интерес к утренней гимнастике, через несколько дней допускаются усложнение упражнений, изменение темпа их выполнения, увеличение количества повторений, замена образов, которым дети подражают, и др.

На год для каждой возрастной группы составляется примерно 10 – 12 комплексов утренней гимнастики, в течение года они повторяются.

Методика проведения утренней гимнастики. В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка зависит и от *общей продолжительности утренней гимнастики*:

- в первой младшей группе длительность ее составляет 4 – 5 мин;
- во второй младшей группе 5 – 6 мин;
- в средней группе 6 – 8 мин;
- в старшей группе 8 – 10 мин;
- в подготовительной к школе группе - 10 – 12 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной. Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение положительные эмоции. Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

В начале года детей младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика и в этой группе начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом чаще используются в старших группах.

Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную; со средней группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

В начале утренней гимнастики часто дается ходьба на месте (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6 – 8 раз.

Полезно менять скорость ходьбы – от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением).

Необходимо следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель

соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбы.

При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», «ходьба по глубокому снегу»).

Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонне по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях.

Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения общеразвивающих упражнений бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Чередование бега с ходьбой повторяется 2 – 3 раза.

Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста она составляет 10 – 20 с, для среднего — 20 – 25 с, для старшего — 25 – 30 с, для детей 6 лет — 30 – 40 с (эти нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей). Воспитатель следит, чтобы в помещении, на площадке с твердым грунтом дети бегали на носках, поднимая выше колени.

В утреннюю гимнастику включаются разные *виды прыжков*: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, по кругу и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); выпрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседаниями, ходьбой (например, на 4 – 8 счетов — прыжки и на 4 – 8 счетов — полуприседания или ходьба); повторяются такие сочетания 3 – 4 раза. Для детей старшего возраста общее количество прыжков на утренней гимнастике можно довести до 25 – 30. В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала делаются упражнения для мышц рук, шеи и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

В конце гимнастики, после бега в чередовании с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм.

Упражнения для крупных мышц (особенно в старшем возрасте) сочетают с движениями для мышц шеи, кистей, пальцев рук и стопы. Например, при поднимании рук вверх рекомендуется одновременно сжимать кисти в кулаки и разжимать их.

Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности:

- для детей первой младшей группы рекомендуются 3 – 4 упражнения (4—5 раз);
- для второй младшей — 4 и средней 4 – 5 (4 – 5 раз);
- для старшей — 5 – 6 (6 – 8 раз);
- для подготовительной к школе группе — 6 – 8 (8 – 10 раз).

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например, сначала 2 – 3 раза в среднем темпе, потом 3 – 4 раза в быстром, потом 2 – 3 раза в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, животе). Исходные положения - лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличивать напряжение отдельных мышц. Поэтому на утренней гимнастике рекомендуется пользоваться стульями, гимнастическими скамейками для выполнения упражнений из исходных положений сидя.

При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.

В старшем возрасте больший объем занимают общеразвивающие упражнения без предметов.

В младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми. В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подает команду для исходного положения и выполнения. В старшем возрасте дети могут выполнять упражнение по названию, но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

Организация группового сбора

Голдырева Татьяна Николаевна,
Артемьева Ксения Васильевна,
воспитатели, МАДОУ ЦРР – детский сад
ГО Красноуфимск

Утренний сбор в дошкольной образовательной организации – это для ребенка начало рабочего дня, которое организуется не малышом, а взрослыми: родителями и педагогом. Педагог должен уделить особое внимание организации утреннего сбора детей.

Утренний групповой сбор – это режимный момент, являющийся формой организации образовательного процесса при совместной деятельности взрослых и детей, который проводится до завтрака или сразу после завтрака.

Утренний групповой сбор пришел в детские сады вместе с методикой Марии Монтессори и Вальдорфской педагогикой ещё в восьмидесятые годы прошлого века. В российской образовательной практике аналогом этой формы работы является «утренний кружочек» программы «Золотой ключик» (Е.Е. Кравцова, Г.Г. Кравцов и др.) и «Утро радостных встреч» программы «Радуга» (Т.Н. Доронова и др.).

Технология проведения группового сбора проверена многолетней практикой работы в российских детских садах по международной образовательной программе «Stepbystep» – «Шаг за шагом» (российское название – «Сообщество»).

Зная технологию группового сбора, воспитатель может эффективно организовать совместную деятельность взрослых и детей, основанную на равноправном и равнозначном участии обеих сторон в выборе содержания и планировании действий.

Основная идея технологии группового сбора – ребенок наилучшим образом развивается тогда, когда он действительно увлечен процессом обучения, активно включен в деятельность.

Групповой сбор может быть традиционной (ежедневной) формой организации

детей во всех возрастных группах, начиная с раннего возраста, и во всех образовательных ситуациях.

Большинство дошкольников (особенно младшего возраста) болезненно переживают приход в детский сад: их рано разбудили, оторвали от дома и любимых игрушек, то есть малыш обижен на всех. Таким образом, основная цель проведения утреннего группового сбора — «задать тон» всему дню, то есть создать положительный эмоциональный настрой и вселить в ребенка уверенность, что среди сверстников ему будет хорошо, а день обещает быть интересным и насыщенным.

Кроме того, групповой сбор решает ряд образовательных задач.

- Создает условия для общения детей и взрослых.
- Развивает коммуникативные навыки и способность планировать собственную деятельность. Иными словами, ребята учатся правильно строить разговор (к примеру, давать возможность высказаться товарищу), привыкают к режиму дня (например, переодевание по приходу в сад, расставание с родителем, игры, подготовка к завтраку и т. д.).
- Нарбатывает у детей опыт понимать эмоциональное состояние других людей, то есть развивает эмпатию. Например, видя, что товарищ расстроен, малыш ищет способ его отвлечь, дав любимую игрушку или пригласив вместе поиграть с кубиками.
- Работает над развитием навыков культурного общения. Малыши, придя в группу, получают комплименты относительно новой одежды, заколки, прически и т. п. Постепенно дети приучаются так же вести себя со взрослыми.
- Обучает аргументированному построению высказываний, отстаиванию своей точки зрения. Например, если обсуждается поступок героев прочитанной накануне сказки или увиденного мультфильма.
- Развивает умение вычленять из своего опыта интересные события, а также описывать их лаконично, последовательно и логично.
- Формирует навык коллективного труда, то есть умения распределять обязанности, роли, вырабатывать правила поведения. К примеру, чтобы не затягивать время, дети должны сами определить принцип, по которому будут выбираться ребята, презентующие новости.

Актуальные задачи группового сбора для разных возрастных групп

Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<ul style="list-style-type: none"> -Учиться делать выбор и принимать решения (я хочу рисовать, играть). -Учить ставить цель (я буду строить дом). -Учиться говорить предложениями. -Учиться различать и называть признаки предметов (цвет, форма, величина, пространственное положение). -Учиться устанавливать и поддерживать отношения с разными людьми (младшими, сверстниками, старшими, взрослыми). 	<ul style="list-style-type: none"> -Инициировать разговор, включаться в него и поддерживать общение (давай вместе..., я хочу сказать..., я думаю, что...). -Обращаться к источнику получения знаний (я узнал это из книги, из телепередачи). -Заявлять о своих представлениях, знаниях (я знаю, что белые медведи...). -Принимать разные социальные роли и действовать в соответствии с ними в контексте ситуации (я играю в доктора, я...). -Управлять своим поведением и способами общения (я понимаю, что мама устала, буду играть тихо). -Сравнивать предметы (камешков 5, а шишек 3; река широкая, а ручеек узкий). -Анализировать действия и поступки, прогнозировать результаты действий и поступков (если я сделаю так, то...).

	<p>-Разрешать конфликтные ситуации (попросить, сказать о том, что не нравится...).</p> <p>-Обеспечить комфортное и конструктивно-деловое участие всех детей в общем разговоре, игре, планировании.</p> <p>-Установить и удерживать культурную рамку (помогать детям осваивать культуру ведения диалога и монолога).</p>
--	---

Технологически групповой сбор прост в проведении. Но чтобы подобрать действенные методические приемы проведения утреннего сбора, нужно представлять, из каких этапов он состоит:

1. Приветствие (1–3 минуты).
2. Игра (2–5 минут).
3. Обмен новостями (2–10 минут).
4. Составление плана дня (5–12 минут).

С чего начать подготовку к групповому сбору? С выбора удобного места. Родителям объявляем конкурс «Подушка – подружка», договариваемся с детьми, как будем использовать подушечки, где будем их хранить. Важно, чтобы место хранения подушечек было недалеко от места группового сбора. Далее согласуем сигнал, который будет возвещать о начале группового сбора (звук колокольчика, песенка или ритмичные хлопки – рассмотрите все варианты, которые предложат дети, и вместе выберете что-либо из их идей).

Ещё одно важное дело – приготовить стену к рабочему использованию. Во время группового сбора мы можем работать с информационными листами, вспоминать стихотворения, читать слова, обсуждать идеи, рассматривать предметы, планировать деятельность, демонстрировать свои достижения в виде рисунков или другой продуктивной деятельности. Значит, все эти материалы должны найти свое место на стене. Все это составляет «рабочую стену» или «информационное поле».

Приветствие

Пожелания, каким должен быть день.

Приветствия с действиями

С добрым утром! – просто стоя лицом к лицу.

Рукопожатие.

Помахать открытой ладонью.

Передача тепла своей руки с закрытыми глазами.

Моргни соседу.

Улыбнись соседу.

Приветствия с передачей предмета

Создание общей паутины – все бросают клубок со словами приветствия любому, и держатся за нитку, так создается сеть.

Приветствия с комплиментом

Скажи соседу добрые слова.

Игра

Могут быть использованы любые игры, не требующие большой подвижности: пальчиковые, словесные, игры-фантазии, игры-цепочки, игры-шутки.

Хорошо использовать пение, слушание, загадки, скороговорки (как увлекательное для детей задание) и элементы тренинга, например, психогимнастику.

Забавы в младших и средней группах могут быть:

- пальчиковыми (например, «Домик», «Кошки-мышки» и др.);
- словесными («Найди рифму», «Закончи предложение» и др.);
- играми-фантазиями (к примеру, «Оживление предметов» в старшей группе может

- быть представлено повествованием сказки или истории от лица главного героя);
- играми-цепочками (берем игрушку, а последующее задание – поздороваться, рассказать новости – происходит от лица персонажа).

В старших группах игра может проводиться в форме тренингов на разные темы. К примеру, можно обсуждать перспективу предстоящего дня при плохом настроении и при хорошем. Большинство игр утреннего круга для детей старшего дошкольного возраста носят характер психогимнастики, то есть метода социализации ребят посредством эмоциональных реакций зачастую даже при отсутствии речевого сопровождения.

Игры для утреннего круга

Возраст	Название	Цель	Содержание
Младший дошкольный	«Снежный ком»	Тренировка памяти, речи.	Воспитатель первым называет своё имя (или любое слово). Каждый последующий участник игры повторяет его и называет своё. Последний ребенок повторяет имена (слова) в порядке их представления и называет своё имя (слово).
	«Да, нет»	Формирование умения работать коллективно, развитие быстроты реакции и внимания.	Педагог задает вопросы: «Вы веселые дети? Это вы разбили окно?» и т. д. Ребята должны ответить хором и правильно.
Средний, старший дошкольный	«Послушай тишину»	Развитие речи, воображения, умения сосредотачиваться на поставленной задаче.	Воспитатель предлагает детям 1–2 минуты посидеть в тишине. За это время они должны попытаться услышать как можно больше звуков и затем рассказать о них. Например, «Я слышал, как чирикает воробей», «Я услышал, как шумят машины».
Старший дошкольный	«Нос, нос, рот»	Тренировка умения координировать действия со словами, слушать и слышать инструкции, развитие быстроты реакции.	Ведущий говорит: «Нос, нос, нос, рот». При первых словах он касается рукой носа, а потом вместо рта дотрагивается до другой части головы. Сидящие около воспитателя дети должны делать всё не так, как они слышат, но так, как они видят, то есть так, как делает ведущий.
	«Покажи своё настроение»	Развитие речи, эмоциональной сферы детей, артистических способностей.	Эту игру можно проводить по-разному. Например, предложить одним детям показать мимикой и жестами, какое у них сейчас настроение, а другим — разгадать его. Вариант: дать одному ребенку картинку с нарисованным «настроением», он пытается воспроизвести его на своём лице, а остальные отгадывают, какое же настроение он изображает.

Обмен новостями – часть группового сбора, пожалуй, наиболее насыщена содержанием. Вся наша жизнь – обмен информацией о чувствах, представлениях, желаниях, планах.

В обмене новостями участвуют не только дети, но и взрослые (воспитатели, родители, специалисты ДОО) – это обеспечивает широкий диапазон событий.

Для детей первой и второй младшей группы уместно проводить обмен новостями в вопросно-ответной форме, то есть в виде интервью, где ответные реплики малышей, которые только учатся говорить, будут короткими. Примеры вопросов:

- Что за погода на улице?
- Какое сейчас время года?
- Кого вы встретили, подходя к садику?
- Кто сегодня из ребят нашей группы не пришел в садик?
- Сколько сегодня девочек (мальчиков) в группе?
- Сколько дней осталось до ближайшего праздника? Что это будет за мероприятие?

На этом этапе в средней и старших группах от педагога требуется особое внимание к организации обмена новостями, так как поделиться «тем, что ещё никто, кроме меня, не знает» захотят все малыши. Для решения этой непростой задачи воспитатель может предложить ребятам самим решить, сколько человек и кого именно сегодня они будут слушать, или оговорить, что свои новости рассказывают в этот день только девочки (мальчики) и т. д.

Подача новостей происходит в соответствии с правилами четырех «не»:

- не регламентируем (нельзя требовать от малышей только по одному длинному или по два коротких сообщения);
- не отбираем (принцип «только хорошая информация» не подходит);
- не вытягиваем (фразы «а почему ты молчишь?») или «мы еще не слышали новости Саши, Димы» недопустимы);
- не запрещаем (запретных тем нет).

Планирование дня (выбор темы проекта, планирование содержания, форм и видов деятельности на весь проект; презентация Центров активности).

Для малышей этот структурный элемент очень важен, он приучает к дисциплине. Обычно воспитатель озвучивает перечень занятий до обеда и после дневного сна, разъясняет, если необходимо, какие-то непривычные элементы.

Старшие дошкольники могут сами озвучивать все предстоящие виды деятельности. Воспитатель лишь корректирует последовательность и добавляет мероприятия, которые не являются обыденными для ребят.

Более подробно разберем работу с информационными листами.

Информационный листок – специальная подготовленная форма (заготовка), в которой взрослые вместе с детьми ведут записи дневных значимых для себя и всей группы дел и событий. В информационных листах можно не только писать, но и рисовать или изображать символы, знаки, модели, схемы.

Здесь может быть приветствие, тема, планирование «Мы выбираем», «Наши планы», модель трёх вопросов: что мы знаем, что мы хотим узнать, что сделать, чтобы узнать. Информационный лист может включать выбранную деятельность детей по центрам активности.

Информационный лист

Здравствуйте! Сегодня ___ среда 8.00 – утренняя гимнастика в зале 8.30 – завтрак 9.00 – групповой сбор	Здравствуйте дети! Я рада, что мы опять вместе! Время года ____, месяц _____, число _____,
---	---

Тема проекта: «Киты» Мы выбираем: Слава – Центр математики – измерять кита Борис – Центр искусства – рисовать китов Миша – Центр науки – строить батискаф	день недели ____. Звезда дня – Лена! Готовим подарки ко Дню пожилого человека. Ждем в гости Серёжиного дедушку.
---	---

Заполненная воспитателем «**Модель трёх вопросов**» на информационном листе вывешивается в приемной, там, где ее хорошо видят родители. В этом случае родители будут привлечены к проектной деятельности, невольно продолжат разговоры с детьми дома. Вместе посмотрят книги или телепередачи на данную тему. Так естественно и просто взрослые будут включены в образовательную работу группы. У детей появится новый стимул, новая информация и ресурсы по теме.

«Модель трёх вопросов»

Что мы знаем	Что мы хотим узнать	Что сделать, чтобы узнать
– Дома строят люди для того, чтобы жить в них (Ира) – Дома бывают разными. – У нас на даче дом маленький, а в Москве дома очень высокие (Сёма) – Все строят дома, не только люди (Коля)	– Кто придумал строить дома? (Ира) – Почему дома в 100 этажей не падают? (Сёма) – Как аисты строят себе дома, как у них это получается, топора-то ведь у них нет, почему люди раньше жили в пещерах? (Коля)	– Спросить у взрослых (Ира) – Самим подумать или спросить у родителей (Сёма) – Прочитать в энциклопедии или в другой какой-нибудь книжке или спросить у взрослых, или ещё можно посмотреть передачу «В мире животных» (Коля)

«Паутинка» является воспитательно-образовательной основой плана. Название плана «Паутинка» произошло от его образного подобия паутине – от центра темы расходятся «лучики» содержания, видов деятельности и конкретных действий, которые вписываются в план по принципу дополнения и постепенно реализуются на практике в разных Центрах активности.

Для того чтобы сделать такие записи, не нужно опрашивать всех детей. Достаточно, если во время группового сбора вы выслушаете нескольких ребят и кратко запишите их идеи.

«Паутинка»

<i>Центр искусства</i> Нарисовать чайный куст (Надя) Нарисовать самовар и чайник (Женя) Сделать аппликацию из чаинок (Лена) Слепить чайную посуду (Игорь) Изготовить коллаж «Чайная плантация» (Т. Л.)	<i>Центр книги</i> Прочитать, где и как растёт чай (Надя) Рассмотреть картинки: как чай растёт (Женя) Найти стихотворение о чае (Лена) Прочитать о традициях чаепития в разных странах (Н.Ф.) Создать книгу рецептов заваривания чая (Е. В.) Записать рассказы о домашних традициях	<i>Центр математики</i> Посчитать крупные чайники (счет до 20). Измерить чайные коробки. Взвесить чай в коробках. Отмерять чай ложками (чайными, столовыми) (В. И.) Сравнить массу чая сухого и после заваривания (Н. Ф.)
---	---	--

	чаепития (Т.Л.)	
<i>Центр грамоты</i> Придумать слова по теме (Надя) Записать, кто больше слов придумает (Лера) Придумать слова от слова «чай» (Женя) Провести опрос среди детей и родителей: «Кто какой чай любит» (Е. В.)	ЧАЙ Начало темы: Окончание:	<i>Центр науки</i> Попросить папу рассказать про чай (Ярик) Узнать о свойствах чая (Лена) Узнать, как делают чай (Игорь) Поехать в Индию (Лера) Нарисовать вместе с О. Г. чайную плантацию (Н.Ф.)
<i>Центр кулинарии</i> Научиться заваривать чай (Эля) Попробовать разный чай (Женя) Приготовить для детей и родителей «Чайный вечер» (Т. Л.)	<i>Центр игры</i> Поиграть в магазин, где продают чай (Ира) Открыть кафе (Дима) Поиграть в гости (Оля)	<i>Центр строительства</i> Построить магазин (Кирилл) Построить чайную фабрику (Женя)

Постепенно, внедряя технологию группового сбора, педагоги находят оптимальный способ заполнения информационных листов. Неизменным остаются только требования к ведению записей: ежедневно, кратко, печатными буквами, поощряя делать детей записи самостоятельно (для детей старшего дошкольного возраста).

Информационные листы вывешиваются или наклеиваются на информационном поле. По мере того как они входят в субкультуру группы, дети учатся использовать их для восстановления в памяти прошедших событий или в качестве подсказки.

Впоследствии (после окончания тематического проекта) они хранятся вместе с планом и служат своего рода отчетом, материальным свидетельством активного участия ребят в текущей жизни группы.

Итак, групповой сбор состоит из 4 этапов, на которые отводится до получаса (в младших группах – до 15 минут, в средней – до 20, в старших – до 30). Каждый временной отрезок требует использования характерных приемов. Наглядность (картинки, слайды, игрушки) – эффективный способ заинтересовать малышей в работе, направленной на реализацию поставленных задач.

Сравнивая подходы к организации и проведению группового сбора, можно сделать следующие выводы:

- в младших группах новости вписаны в этап планирования деятельности;
- в работе с младшими дошкольниками большую часть группового сбора озвучивает воспитатель, а дети повторяют за ним (такая форма работы связана с тем, что в этом возрасте многие дети ещё не вполне понятно говорят и формулируют свои мысли);
- в средней группе новости и планирование происходят в вопросно-ответной форме – педагог «наводит» детей на нужные словесные реакции;
- в старшей группе игры приобретают характер психогимнастики;
- в подготовительной к школе группе наблюдается аналитический подход к каждому из этапов (дети объясняют тот или иной выбор, свою оценку).

Организация непосредственной образовательной деятельности

Борзенкова Елена Владимировна,
Целищева Екатерина Александровна,
воспитатели МАДОУ Детский сад №18
ГОКрасноуфимск

Непосредственно образовательная деятельность - основная форма обучения в детском саду. В каждой возрастной группе занятия имеют свою особенность и по времени и по организации.

С детьми:

- до 3-х лет рекомендуется проводить 10 занятий в неделю продолжительностью 8–10 мин;
- 4-го года жизни – 10 занятий продолжительностью не более 15 минут;
- 5-го года жизни – 10 занятий продолжительностью не более 20 минут;
- 6-го года жизни – 13 занятий продолжительностью не более 25 минут;
- 7-го года жизни – 14 занятий продолжительностью не более 30 минут.

Требования к организации образовательной деятельности

Гигиенические требования:

- образовательная деятельность проводится в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;
- воспитатель, постоянно следит за правильностью позы ребенка,
- не допускать переутомления детей на занятиях;
- предусматривать чередование различных видов деятельности детей не только на различных занятиях, но и на протяжении одного занятия.

Дидактические требования:

- точное определение образовательных задач образовательной деятельности, ее место в общей системе образовательной деятельности;
- творческое использование при проведении образовательной деятельности всех дидактических принципов в единстве;
- определять оптимальное содержание образовательной деятельности в соответствии с программой и уровнем подготовки детей;
- выбирать наиболее рациональные методы и приемы обучения в зависимости от дидактической цели образовательной деятельности;
- обеспечивать познавательную активность детей и развивающий характер образовательной деятельности, рационально соотносить словесные, наглядные и практические методы с целью занятия;
- использовать в целях обучения дидактические игры (настольно-печатные, игры с предметами (сюжетно-дидактические и игры-инсценировки)), словесные и игровые приемы, дидактический материал;
- систематически осуществлять контроль за качеством усвоения знаний, умений и навыков.

Организационные требования:

- иметь в наличии продуманный план проведения образовательной деятельности;
- четко определить цель и дидактические задачи образовательной деятельности;
- грамотно подбирать и рационально использовать различные средства обучения, в том числе ТСО, ИКТ;
- поддерживать необходимую дисциплину и организованность детей при проведении образовательной деятельности;

- образовательная деятельность в ДОО не должна проводиться по школьным технологиям;
- образовательную деятельность следует проводить в определенной системе, связывать их с повседневной жизнью детей (знания, полученные на занятиях, используются в свободной деятельности);
- организации процесса обучения полезна интеграция содержания, которая позволяет сделать процесс обучения осмысленным, интересным для детей и способствует эффективности развития.

Практические советы по проведению НОД по ФГОС ДО

1. **Продумывать организацию детей** на занятии (чередование различных видов деятельности детей: сидя, стоя, на ковре, по группам, в парах и т.д.)
2. Качественная **подготовка наглядных материалов** занятия (доступность каждому ребенку, современность, качество и размер иллюстраций, применение мультимедийных презентаций)
3. **Соблюдение структуры занятия:**
 - Вводная часть (создание мотивации и «не забывать» о ней на протяжении всего занятия. Например, если пришел Незнайка, значит всё занятие он «участвует» в деятельности с детьми, в конце занятия можно подвести итоги от лица персонажа).
 - Также в первой части НОД необходимо создать **проблемную ситуацию** (или проблемно-поисковую ситуацию) для детей, решение которой, они будут находить в течение всего мероприятия. Такой прием позволяет дошкольникам не потерять интерес, развивает мыслительную деятельность, учит ребят взаимодействовать в коллективе или в паре.
 - В ходе основной части педагогу можно использовать **различные приемы руководства:** наглядные, практические и словесные, позволяющие решать программные задачи занятия и поставленные проблемно-поисковые ситуации.
 - После каждого вида детской деятельности педагогу необходимо провести **анализ деятельности детей** (либо от своего лица, либо от лица персонажа или с помощью других детей).
 - В случае, когда у детей что-то не получается педагог может использовать такой прием, как **педагогическая поддержка**.
 - На протяжении всего занятия (особенно на группах старшего дошкольного возраста) педагог должен следить и побуждать детей к речевой деятельности с помощью вопросов. Поэтому, вопросы к детям необходимо продумывать заранее, они должны носить поисковый или проблемный характер; стремиться к тому, чтобы дети отвечали «полным ответом». Еще нужно контролировать собственную речь и выстраивать речевые фразы от третьего лица. Например, отходить от выражения: «Я хочу вас пригласить в путешествие...» - это не правильно, т.к. педагог как бы «навязывает» предстоящую деятельность. Правильнее будет обратиться к детям таким образом: «Давайте отправимся в путешествие...».
 - Также в соответствии с новыми образовательными стандартами педагогу следует использовать **педагогические технологии:** проблемное обучение, исследовательская деятельность, проектная деятельность, здоровьесберегающие технологии и другое. (В зависимости от вида детской деятельности и от поставленных задач). Например, на занятии по познавательному развитию на второй младшей группе «В гости к Петушку» воспитатель может провести артикуляционную гимнастику на развитие дыхания и т.д.
 - Заключительную часть занятия следует организовывать таким образом, чтобы прослеживалось **решение проблемной и поисковой ситуации** (чтобы дети увидели решение поставленной задачи: либо словесное заключение, либо результат продуктивной или исследовательской деятельности и т.д.).
 - Также необходимо подвести итог всего занятия: дать **оценку детской деятельности** (можно использовать педагогическую поддержку, анализ детей друг друга, самих себя,

- похвалить детей от лица персонажа и т.д.). Главное - это не забывать о мотивации (которая поставлена в начале занятия см. пункт выше).
4. Отличительной особенностью занятия по ФГОС ДО является **активная речевая деятельность детей** (вопросы к детям должны носить проблемно-поисковый характер), а также тщательно продумываться. Например, детям нужно помочь Курочке найти цыплят. Педагог может спросить: «Вы хотите помочь Курочке найти цыплят? А как это можно сделать?» То есть, вопрос носит проблемный характер и заставляет детей продумать варианты ответа: позвать цыплят, отправиться вслед за ними и т.д.
 5. Педагог предоставляет детям **«свободу выбора» предстоящей деятельности и, в то же время, своим мастерством увлечь детей за собой**. Например, воспитатель первой младшей группы на познавательном занятии рассказала детям сказку «Колобок», а потом предлагает мотивацию предстоящей деятельности (коллективная аппликация персонажа Колобок) «Ребята, Колобок убежал от бабушки и дедушки, они горько плачут. Как же мы можем помочь бабушке с дедушкой? Далее предлагает варианты ответов: может быть нам нарисовать Колобка и подарить его бабушке и дедушке? Таким образом, она увлекла ребят, организовала мотивацию для рисования, заинтересовав их, также решила воспитательную задачу: вызвать у детей желание помочь бабушке и дедушке в поисках Колобка.

Советы воспитателям по организации НОД:

- Не торопитесь ответить, сделать за детей, исправить.
- Давайте детям возможность предполагать, домысливать, доводите до логического конца их размышления, не торопитесь выдать готовый ответ сами.
- Подводите детей к выводам, обобщениям, анализу, умозаключениям.
- Замечайте противоречия между ответами детей и своим выводом.
- Не забывайте об обеспечении субъектной активности детей.
- Проводите игры, упражнения, используйте задания, которые в первую очередь влияют на развитие детей.
- Обеспечивайте смену видов деятельности для того, чтобы максимально увлечь, заинтересовать, удержать внимание детей.
- Чаще обращайтесь к детям с просьбой - уточнить сказанное (делая вид, что это важно, но еще непонятно), объяснить по-другому.
- После выполнения детьми заданий поговорите с детьми о том, как удалось добиться результата, у кого получилось и почему.

Организация прогулки

Литвинова Ирина Валентиновна, воспитатель
МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №14»
ГО Красноуфимск

Значение прогулки.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки дают возможность решать задачи нравственного воспитания. Воспитатель знакомит детей с родным городом, поселком, его достопримечательностями, с трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги. При этом подчеркивается коллективный характер труда и его значение: все делается для того, чтобы нашим людям жилось удобно, красиво и радостно. Ознакомление с окружающим способствует воспитанию у детей любви к родному городу.

Малыши трудятся в цветнике - сажают цветы, поливают их, рыхлят землю. У них воспитывается трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе. Они учатся замечать ее красоту. Обилие в природе красок, форм, звуков, их сочетание, повторяемость и изменчивость, ритм и динамика - все это вызывает даже у самых маленьких радостные переживания.

Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Требования к продолжительности прогулки. Режим длительности проведения прогулок на улице.

Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Для осуществления задач всестороннего развития создается участок на территории детского сада для организации разнообразной деятельности детей. Большое значение имеет озелененный, в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями спланированный и оборудованный участок.

Режим дня детского сада предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней — после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 4 — 4,5 часа.

Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15°C , для детей 5-7 лет при температуре до -20°C . Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

Требования к оборудованию и санитарному состоянию участка детского сада для проведения прогулок.

Для осуществления задач всестороннего развития детей большое значение имеет озелененный, в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями, спланированный и оборудованный участок. Желательно, чтобы каждая возрастная группа располагала отдельным участком, отгороженным от других групп кустарником. На этом участке выделяются места для проведения подвижных игр и развития движений детей (ровная площадка), для игр с песком, водой, строительным материалом, для творческих игр и игр с различными игрушками.

На участке должно быть оборудование для развития движений: постройки для лазанья (треугольные, четырехгранные и шестигранные), бревно для упражнения в равновесии, горка, инвентарь для упражнений в прыжках, метании. Все это должно иметь привлекательный вид, быть прочным, хорошо обработанным, закрепленным и соответствовать возрасту и силам детей. Кроме постоянного оборудования, на площадку выносятся игрушки, пособия в соответствии с намеченным планом работы.

Помимо игровых площадок на участке необходимо иметь закрытые беседки для защиты от дождя и солнца. При сухой и жаркой погоде полив участка, песка производится не менее 2-х раз в день. Уборка территории участка проводится ежедневно: утром до прихода детей и по мере загрязнения территории. В зимнее время на участке следует устроить горку, ледяные дорожки и снежные сооружения, каток (если позволяют условия).

Требования безопасности при организации прогулок на участке детского сада.

Перед выходом детей на прогулку воспитатель осматривает территорию участка на предмет соответствия требованиям безопасности в соответствии со своей должностной инструкцией. Перед выходом на прогулку работники организации занятые одеванием детей, должны следить, чтобы дети не оставались долго одетыми в помещении во избежание перегрева. Следить за исправностью и соответствием одежды и обуви детей микроклимату и погодным условиям.

В случае усиления ветра до недопустимых параметров, ухудшения погодных условий (дождь, метель и др.) во время прогулки, воспитатель должен немедленно завести детей в помещение.

При проведении прогулки воспитатель следит, чтобы дети не уходили за пределы участка детского сада. В случае самовольного ухода ребенка немедленно сообщать о случившемся руководителю ДОО, который организует поиски ребенка, ставит в известность Управление образованием, органы полиции, родителей в соответствии со схемой оповещения.

В процессе прогулки воспитатель должен обучать навыкам безопасного поведения, правилам безопасного обращения с различными предметами.

При выборе игр воспитатель должен учитывать психофизические особенности детей данного возраста, предшествующую деятельность детей, погодные условия.

Запрещается:

- оставлять детей одних, без присмотра;
- использовать в детских играх острые, колющие, режущие предметы, сломанные игрушки.

Рекомендации воспитателю:

1. Разработку прогулки начните с календарного планирования. Ее цели и задачи должны соответствовать текущим планам на данный период времени. Включите в программное содержание прогулки воспитательные, обучающие и развивающие задачи.
2. Подготовьте все необходимое оборудование для организации деятельности детей. Обратите внимание на выносной материал. Он должен соответствовать содержанию прогулки, отвечать требованиям безопасности. Кроме того, выносной материал должен быть подобран в соответствии с возрастом детей. Обязательно проверьте количество игрушек. Их должно хватить для всех детей. Недопустимо, чтобы кто-то из дошкольников испытал недостаток оборудования для игры.
3. Составьте краткий план прогулки и зафиксируйте его на карточке (картотека). Это позволит планомерно осуществить намеченные задачи. Кроме того, это облегчит проведение прогулки.
4. Обязательно настройте воспитанников на прогулку. Пусть они почувствуют радость от предстоящей деятельности. В таком случае она окажется продуктивной. Кроме того, хорошее настроение в сочетании с физическими упражнениями будет способствовать улучшению общего самочувствия дошкольников.
5. Подготовьте участок для проведения прогулки. На нем не должно быть ядовитых или колючих растений, грибов, кустарников с ягодами, битых стекол, острых предметов и др. Кроме того, необходимо убрать весь мусор с территории участка. В летнее время каждое утро необходимо поливать и перекапывать песок в

песочнице. Это поможет подготовить песочницу к приходу детей, а также позволит обнаружить возможный мусор в песке.

6. При проведении прогулки обязательно чередуйте виды деятельности дошкольников. Прогулку начните с наблюдения. Это могут быть наблюдение за объектами живой и неживой природы, людьми разных профессий.
7. Включите в прогулку трудовую деятельность. Это может быть помощь ребят в расчистке участка от снега, осенью — листьев и т.д.

Подготовка к прогулке.

Перед выходом на прогулку воспитатель напоминает о необходимости посещения туалетной комнаты. Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени, и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого необходимо продумать и создать соответствующие условия. Для каждой группы нужна просторная раздевальная комната с индивидуальными шкафчиками и достаточным числом банкетов, стульчиков или скамеечек, чтобы ребенку было удобно сесть, и одеться, не мешая при этом другим детям.

Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам:

- воспитатель выводит в приемную для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;
- помощник воспитателя проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в приемную;
- воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а помощник воспитателя заканчивает одевание второй подгруппы и провожает детей на участок к воспитателю;
- детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой.

Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определенной последовательности. Сначала все они надевают штаны, обувь, затем платок, пальто, шапку, шарф и варежки. При возвращении с прогулки раздеваются в обратном порядке. Малышей помогает одевать младший воспитатель, давая, однако, им возможность самим сделать то, что они могут. Когда у детей выработаются навыки одевания и раздевания, они будут делать это быстро и правильно, воспитатель только помогает им в отдельных случаях (застегнуть пуговицу, завязать шарф и т. п.). Нужно приучать малышей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять детям больше самостоятельности.

В летний период после возвращения детей с прогулки необходимо организовать гигиеническую процедуру — мытье ног.

Требования к одежде детей.

В любое время года одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей;

Порядок хранения одежды в шкафчике: на верхней полке кладется шапка и шарф. Кофта, гамаши, колготки, теплые штаны, верхнюю одежду вешают на крючок. Рукавички на резинке должны быть передернуты через рукава и вешалку верхней одежды. Обувь ставят на нижнюю полку, сверху кладут носки.

Выходя на прогулку, дети сами выносят игрушки и материал для игр и занятий на воздухе. Содержание деятельности детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста.

Чтобы дети охотно собирались на прогулку, воспитатель заранее продумывает ее содержание, вызывает у малышей интерес к ней с помощью игрушек или рассказа о том, чем они будут заниматься. Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой.

Структура прогулки:

- Наблюдение.
- Труд детей на участке.
- Подвижные игры 1-2 игры большой подвижности, 1-2 игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей.
- Индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств.
- Самостоятельная игровая деятельность.

Последовательность их проведения варьируется в зависимости от:

- предшествующей деятельности детей (например, после физкультурного занятия целесообразнее в начале прогулки провести наблюдение, после занятий по математике и развитию речи — подвижные игры);
- от времени года (в холодный период времени предусматривается проведение игр с большой подвижностью детей);
- от индивидуально-возрастных особенностей детей (в младшем возрасте целесообразнее начать прогулку с наблюдения, в старшем – с игры и т.д.);
- от познавательных интересов детей.

В дни, когда физкультурные занятия не проводятся, планируется в первую половину дня на прогулке час двигательной активности. Как и физкультурное занятие на воздухе, час двигательной активности проводится в начале, в середине или в конце прогулки, в зависимости от времени года. Можно проводить час двигательной активности в любой день во вторую половину дня. Продолжительность часа двигательной активности соответствует продолжительности занятий на воздухе и составляет от 15 до 30 минут, в зависимости от возраста детей. Час двигательной активности включает в себя игры-эстафеты, спортивные игры и упражнения, различные виды бега, упражнения в основных движениях, подвижные игры.

Большое место на прогулках отводится наблюдениям. Наблюдения (в планах указываются объект или тема наблюдения, цель проведения наблюдения и с кем проводится):

- наблюдения за живыми объектами (за птицами, деревьями лиственными и хвойными, кустарниками и т.д.);
- наблюдения за неживыми объектами (за солнцем, облаками, погодой, ветром, снегом, глубиной снежного покрова, длительностью дня, метелью, позёмкой, снегопадом и т.д.);
- наблюдения за явлениями окружающей действительности (за трудом взрослых, за прохожими, за транспортом и т.д.).

Наблюдения можно проводить с целой группой детей, подгруппами, а также с отдельными малышами. Одних воспитатель привлекает к наблюдениям, чтобы развить внимание, у других вызывает интерес к природе или общественным явлениям и т. д.

Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Например, можно обратить внимание на облака, их форму, цвет, сравнить их с известными детям образами. Следует организовать и наблюдения за трудом взрослых, которые работают вблизи детского сада, например, за строителями.

В младшем возрасте наблюдения должны занимать не более 7-10 минут и быть яркими, интересными, в старшем возрасте наблюдения должны составлять от 15 до 25 минут. Проводить их надо ежедневно, но каждый раз детям должны предлагаться разные объекты для рассмотрения.

Виды наблюдения:

- Кратковременные наблюдения организуются для формирования о свойствах и качествах предмета или явления (дети учатся различать форму, цвет, величину, пространственное расположение частей и характер поверхности, а при ознакомлении с животными — характерные движения, издаваемые звуки и т.д.
- Длительные наблюдения организуются для накопления знаний о росте и развитии растений и животных, о сезонных изменениях в природе. Дети при этом сравнивают

наблюдаемое состояние объекта с тем, что было раньше.

Организуя наблюдения, воспитатель должен всегда соблюдать данную последовательность:

1. Устанавливаются факты.
2. Формируются связи между частями объекта.
3. Идет накопление представлений у детей.
4. Проводятся сопоставления.
5. Делаются выводы и устанавливаются связи между проводимым сейчас наблюдением и проведенным ранее.

Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений.

Ведущее место на прогулке **отводится играм**, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания.

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.

Следует отражать в планах разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.

Кроме этого организуются игры:

- забавы;
- аттракционы;
- игры-эстафеты;
- сюжетные подвижные игры;
- игры с элементами спорта;
- сюжетные подвижные игры;
- бессюжетные подвижные игры;
- народные игры;
- хороводные;
- спортивные упражнения.

Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые весенние, летние дни и ранней осенью.

Во время прогулок могут быть широко использованы бессюжетные народные игры с предметами, такие, как кольцоброс, кегли, а в старших группах - элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей. В жаркую погоду проводятся игры с водой. Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения).

Трудовая деятельность детей на участке.

Большое воспитательное значение имеет трудовая деятельность на прогулке. Важно, чтобы для каждого ребенка задания были посильными, интересными и разнообразными, а по длительности — не превышали 5-19 минут в младшем возрасте и 15-20 минут в старшем возрасте.

Формами организации труда детей являются:

- индивидуальные трудовые поручения;
- работа в группах;

- коллективный труд.

Индивидуальные трудовые поручения применяются во всех возрастных группах детского сада.

Коллективный труд дает возможность формировать трудовые навыки и умения одновременно у всех детей группы. Во время коллективного труда формируются умения принимать общую цель труда, согласовывать свои действия, сообща планировать работу.

В младшей группе дети получают индивидуальные поручения, состоящие из одной-двух трудовых операций, например, взять корм для птиц и положить в кормушку. Воспитатель поочередно привлекает к кормлению птиц всех детей. Или, например, сбор камушков для поделок. Работу организует как «труд рядом», при этом дети не испытывают никакой зависимости друг от друга

В средней группе одновременно могут работать две подгруппы и выполнять разные трудовые поручения; требуется постоянное внимание воспитателя к качеству работы; показ и объяснение всего задания — последовательные этапы.

У детей старшего возраста необходимо сформировать умение принять трудовую задачу, представить результат ее выполнения, определить последовательность операций, отобрать необходимые инструменты, самостоятельно заниматься трудовой деятельностью (при небольшой помощи воспитателя). Индивидуальные поручения становятся длительными, например, собрать и оформить гербарий.

Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование. Перед входом в помещение они вытирают ноги. Раздеваются дети тихо, без шума, аккуратно складывают и убирают вещи в шкафчики. Надевают обувь, приводят костюм и прическу в порядок и идут в группу.

Во время прогулок воспитатель проводит **индивидуальную работу с детьми**: для одних организует игру с мячом, метание в цель, для других - упражнение в равновесии, для третьих - спрыгивание с пеньков, перешагивание через деревья, сбегание с пригорков.

На прогулках осуществляется работа и по развитию речи ребенка: разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука и т. п. Воспитатель может вспомнить с детьми слова и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии, закрепить навыки счета и др.

Самостоятельная деятельность детей. Для эффективного проведения прогулок необходимо создать условия и для самостоятельной деятельности детей. Помимо установленного оборудования участка, следует выносить дополнительный выносной материал, который будет служить целям закрепления, уточнения, конкретизации новых знаний детей об окружающем мире, а также даст возможность тренировать наблюдательность детей, умение сравнивать, обобщать, делать простейшие выводы. Это различные наборы сказочных персонажей, знакомые игрушки, кукольная посуда, формочки, обручи, кегли, кольца и т.д. Достаточное количество игрового материала сделают прогулку более насыщенной и интересной.

Для самостоятельной двигательной деятельности на прогулке выносятся нужный инвентарь:

- в младшей группе – мячи, кегли, самокат, трёхколёсный велосипед;
- в средней группе – мячи, обручи, большие скакалки, самокат, двухколёсный велосипед;
- в старшей группе - мячи, обручи, короткие скакалки, двухколёсный велосипед, теннисные шарики, ракетки, бадминтон, ловушки, кегли, футбольный мяч, обручи.
- в подготовительной к школе группе – мячи (футбольный, волейбольный, резиновые разного размера), городки, кольцоброс, серсо, обручи, скакалки, двухколёсный велосипед, теннисные шарики, ракетки, ловушки, бадминтон, кегли, обручи.
- в зимний период: ледянки, кукольные сани, ящики для перевозки снега, большие фанерные фигуры зверей из любимых сказок, формочки, лопатки, ведёрки, палочки для рисования на снегу, печатки, вожжи, султанчики, флажки, кегли, маски для сюжетно-

ролевых игр, лыжи, оборудование для экспериментов, игрушки из бросового материала.

Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к хранению и размещению выносного материала. При оформлении территории детского сада большое значение придаётся безопасности, целесообразности, красочности, а также эстетичности оформления. Ярко украшенный участок сам по себе вызывает у детей устойчивый положительный эмоциональный настрой, желание идти на прогулку. Украшаются веранды гирляндами, мелкими мягкими игрушками, флажками разнообразной конфигурации, на ветки деревьев прикрепляем вертушки, султанчики, снежинки (зимой), шумовые инструменты из бросового материала, из бросового материала изготавливаем различные емкости для посадки живых цветов, так же украшаем разнообразными цветами, изготовленными из пластиковых бутылок. Зимой снежные постройки воспитатели украшают орнаментом из разноцветных льдинок, новогодних гирлянд, тканью, используют бросовый материал, т.к. он практичен и смотрится ярче.

Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озябли или не перегрелся. Тех детей, кто много бегают, он привлекает к участию в более спокойных играх.

Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование.

Целевые прогулки. Воспитатель организует наблюдения детей за общественной жизнью и явлениями природы и за пределами участка. С этой целью организуются целевые прогулки.

Детям младшей группы воспитатель показывает дома, транспорт, пешеходов, средней - здания общественного назначения (школа, магазин, больница и т. п.).

Со старшими детьми проводятся целевые прогулки на другие улицы, в ближайший парк или лес. Дети знакомятся с правилами поведения в общественных местах и правилами уличного движения.

На целевых прогулках дети получают много непосредственных впечатлений об окружающем, расширяется их кругозор, углубляются знания и представления, развивается наблюдательность и любознательность. Движения на воздухе оказывают положительное влияние на физическое развитие. Длительная ходьба во время прогулки требует от детей определенной выдержки, организованности и выносливости.

Работа с родителями.

Ещё одно важное направление – это работа с родителями. В уголке для родителей на информационных стендах размещаются консультации следующего содержания: «Как важна прогулка», «Схема, как одеть ребенка при разных температурных режимах», «Как одеть ребенка, чтобы он не замерз, или откуда берутся простуды», «Прогулки во время и после болезней», «Подвижные игры всей семьёй», «Чем занять ребёнка на прогулке?».

Родители часто обращаются с просьбой не брать ребёнка на прогулку, т.к. он приболел. Задача воспитателя грамотно и доступно объяснить родителям важность прогулок. Индивидуальное консультирование – одна из наиболее эффективных форм работы. Исходя из проблем группы в родительском уголке размещается соответствующая информация.

Организации экскурсий и целевых прогулок

Абросимова Надежда Петровна,
Латыева Анастасия Александровна,
воспитатели МАДОУ ЦРР - детский сад
ГО Красноуфимск

Наблюдения в естественных условиях, благодаря которым дети воспринимают окружающий мир во всем богатстве, красочности, динамике, способствуют развитию любознательности, эстетических и нравственных чувств.

Во время экскурсий у детей формируются представления о родной природе. У детей осуществляется сенсорное развитие через знакомство со всем богатством природных красок, звуков, запахов, форм в развитии и изменении. Чем больше ребенок познает природу, тем лучше идут его мыслительные процессы, формируется воображение, эстетические чувства.

Экскурсии – один из основных видов занятий, и особая форма организации работы по экологическому воспитанию, одна из очень трудоемких и сложных форм обучения.

Экскурсии, как форма занятий, проводятся в средней, старшей и подготовительной к школе группах не реже 1 раза в месяц. Но маленьким детям можно организовать специальные занятия-экскурсии по групповой комнате с наблюдением (*в комнате, на площадке*).

По содержанию экскурсии делятся на 2 вида:

- природоведческие (*познавательные*) экскурсии – в парк, лес, к озеру;
- экскурсии с целью ознакомления с трудом взрослых (школа, библиотека, музей, в пожарную часть и различные производственные предприятия).

Структура экскурсии:

- вводная беседа;
- коллективное наблюдение;
- индивидуальное самостоятельное наблюдение детей;
- сбор материала;
- игры детей с собранным материалом;
- заключительная часть, во время которой воспитатель подводит итог экскурсии и напоминает о необходимости бережного отношения к природе.

Подготовка воспитателя: сначала надо определить цели и задачи экскурсии. Экскурсия проводится в соответствии с изучаемой программой, возрастной группой и особенностями окружающей местности, в которой проживаете. Место для экскурсии выбирается интересное, там не должно быть предметов, которые бы отвлекали детей от намеченной цели. Естественно экскурсия должна отвечать теме недели, которая изучается детьми, и быть в пешей доступности от детского сада. Воспитателю необходимо учитывать физические особенности детей при расчете расстояния до места экскурсии. Для средней группы расстояние до места наблюдения должно составлять не более 30 минут, в старшей и подготовительной группах – 40-50 минут. Предварительно воспитатель за день или два осматривает место проведения экскурсии. Побывав на месте будущей экскурсии, воспитатель уточняет маршрут, находит нужные объекты, намечает содержание и объем тех знаний, которые должны получить дети о данном круге явлений, последовательность проведения отдельных частей экскурсии, устанавливает места для коллективных и самостоятельных наблюдений, для отдыха детей.

Чтобы разнообразить маршрут экскурсии и сделать его более интересным для детей, воспитатель готовит стихи, загадки, пословицы, игровые приемы.

Подготовка детей начинается с сообщения воспитателем цели экскурсии. Ребята

должны иметь представление о том, куда пойдут, зачем, что узнают, что нужно собрать. Вместе с воспитателем дети повторяют правила поведения на улице, в лесу, в общественных местах.

Особое внимание надо уделить одежде детей. Одежда должна быть удобной, дети должны быть одеты по погоде. Воспитатель вместе с детьми заранее готовит экскурсионного снаряжение и оборудование для собранного материала на экскурсии. Всё оборудование должно находиться в определенном месте.

Методика проведения природоведческих познавательных экскурсий

Природоведческая экскурсия включает в себя вводную беседу, коллективное наблюдение, индивидуальное самостоятельное наблюдение детей, сбор природоведческого материала, игры детей с собранным материалом. Все это можно менять местами в зависимости от цели экскурсии.

Как только дети оказались на месте наблюдения, воспитатель кратко напоминает о целях и задачах экскурсии. Предлагает детям осмотреть территорию наблюдения. Коллективное наблюдение помогает детям решить все основные задачи экскурсии. Дети вместе с воспитателем выделяют главные признаки предметов и явлений, которые они наблюдают при помощи ответов на вопросы воспитателя, отгадывания загадок, сравнения признаков, игр, рассказов и пояснений воспитателя.

Беседы и логические задачи активизируют познавательную активность детей. Воспитатель может во время экскурсии задавать разные вопросы, например: «*Чем береза в парке похожа на березу на вашем участке?*» и т. д. Вопросы следует задавать такие, которые вызывают эмоции у детей. Важно обращать внимание детей не только на объекты живой и неживой природы, но и на экологические сообщества, рассматривая "этажи" парка и водоема, учиться находить взаимосвязь между ними, научиться правильно строить логические цепочки.

С детьми важно проводить дидактические игры во время экскурсий. Можно поиграть в такие игры как: "Помоги дереву", "Осторожно, муравей", "Птицы любят тишину" и др.

Проведение экологических акций расширяют опыт природоохранной деятельности, поддерживают стремление активно и самостоятельно оказывать помощь природным объектам, позволяют испытать чувство гордости от выполненной работы. Во время экскурсий можно развешивать кормушки для птиц, высаживать выращенную рассаду на клумбы и цветники, сажать деревья и пр. Таким образом, дошкольники накапливают эмоционально-положительный опыт общения с природой. По окончании основной части рекомендуется дать детям возможность провести самостоятельные наблюдения и сбор природоведческого материала. Но необходимо воспитателю еще раз напомнить о необходимости беречь природу. Во время игр, дети закрепляют знания о природе, об изучаемом предмете, запоминают названия растений.

В заключительной части экскурсии воспитатель еще раз обращает внимание детей на общую картину природы.

Главная цель заключительного этапа — подведение итогов экскурсионной работы.

После возвращения детей в детский сад можно предложить им выполнить творческие задания, например, составление книг сказок, рассказов о парке, описать разные экологические ситуации, составление коллажей и т. д. Так же можно сконструировать различные макеты из собранного природного материала детьми на экскурсии. В дальнейшем будет возможность дополнять новыми объектами и материалами макеты.

Таким образом, экскурсии помогают расширить представления воспитанников об экологических системах (парков, водоемов), сформировать представления об их «жизни» в течение года, понаблюдать, какие изменения происходят с каждым природным объектом в зависимости от сезона, научиться любить и оберегать окружающую среду.

Рекомендации для педагогов для проведения экскурсии в детском саду

Для правильной организации экскурсии педагогу необходимо четко знать методику её проведения.

1. Предварительно ознакомьтесь с объектом наблюдения.
2. Получите разрешение на проведение экскурсии, в условленном месте.
3. Согласуйте время посещения.
4. Осмотрите место экскурсии на предмет безопасности.
5. Выберите самый простой и безопасный путь, при этом учитывайте особенности дороги, состояние погоды.
6. Сообщите детям о цели экскурсии (ребята должны знать, куда пойдут, зачем, что нужно узнать, что собрать).
7. Напомните детям о правилах поведения на улице, в общественных местах (необходимо быть дисциплинированным и внимательным).
8. Предупредите родителей о предстоящей экскурсии, пригласите их принять участие в совместном мероприятии.
9. Поставьте в известность администрацию ДОО, о готовящейся прогулке за территорию ДОО.
10. В день экскурсии сделайте отметку в «Журнале регистрации выхода воспитанников за пределы ДОО».
11. Обратите внимание на одежду детей (она должны быть удобной, соответствовать погоде и сезону).
12. Проверьте списочный состав детей перед выходом на экскурсию. Возьмите с собой сигнальные флажки для безопасности детей и отправляйтесь в путь.
13. Чтобы путь был интересный, подготовьте заранее стихи, загадки, игровые приёмы.
14. Прибыв на место экскурсии, ещё раз напомните детям о цели, дайте им осмотреться.
15. В заключительной части экскурсии – подведите итоги работы, поблагодарите хозяев, родителей и детей за проведение мероприятия.
16. Проверьте списочный состав детей, и отправляйтесь в обратный путь.
17. По возвращении в ДОО, предложите детям творческие задания, которые позволят ребёнку выразить свои впечатления о посещении объекта наблюдения.
18. Обязательно не забудьте взять с собой фотоаппарат!

Младший дошкольный возраст

В процессе ознакомления детей младших групп с природой воспитатель решает ряд задач: формирует первые представления о некоторых предметах и явлениях неживой природы, о наиболее часто встречающихся ярких цветущих растениях, учит различать особенности внешнего вида животных, некоторые части тела, особенности движения, издаваемые звуки. Воспитатель обучает малышей первым несложным трудовым умениям: полить растения, обтереть листья влажной тряпочкой, покормить рыбку, птичку в уголке природы. На этой основе воспитывает бережное отношение к растениям и животным, вызывает у детей чувство радостного удивления, первые эстетические переживания.

Основное содержание знаний малыши усваивают через систематические встречи с природой в процессе наблюдения в уголке природы и на участке детского сада.

Коллективные формы работы воспитатель чередует с индивидуальными, занимаясь с небольшими подгруппами детей. Индивидуальное общение с ребенком позволяет вызвать у него больший интерес, успешнее (подробнее, тщательнее) провести наблюдение.

Однако этого недостаточно. Для расширения представлений, уточнения и конкретизации знаний, а также для развития наблюдательности 2 раза в месяц проводятся занятия и целевые прогулки. С детьми первой младшей группы занятия проводятся в первом полугодии с двумя подгруппами, во втором — со всей группой. Во второй младшей группе занятия проводятся со всеми детьми.

Примеры экскурсий

Сентябрь. Экскурсия на огород.

Цель: расширить представление об овощах. Учить описывать их особенности, цвет, форму. Находить объекты на картинке. Активизировать в речи слова: морковь, огурец, капуста, помидор, картофель.

Октябрь. Экскурсия на участок к старшим детям.

Цель: знакомство с детьми, их играми. Учить общаться со старшими детьми.

Ноябрь. Экскурсия по коридору детского сада.

Цель: знакомство с внутренним строением детского сада. Показ кабинетов (музыкальный, медицинский, психолога, заведующей). Игры детей в музыкальном и физкультурном залах.

Средняя группа

Дети 4—5 лет любопытны, задают множество вопросов, с интересом знакомятся с различными предметами, их качествами и свойствами, с окружающей природой и явлениями общественной жизни. Исходя из этого, воспитатель средней группы решает новые задачи в ознакомлении детей с природой. Учит ребят видеть в предметах характерные свойства, сравнивать и группировать предметы по этим свойствам, формирует первые элементарные обобщения, подводит к установлению простейших связей между некоторыми явлениями.

Дети ежедневно выполняют поручения по уходу за растениями и животными, получают первые представления о том, что для роста растений нужны влага, свет, тепло. Овладевают и первоначальными умениями выращивания растений. В процессе наблюдений и ухода за растениями и животными у дошкольников воспитывается чувство бережного и заботливого отношения к природе, понимание ее красоты. Основным методом ознакомления детей с природой остаются наблюдения. Они осуществляются на ежедневных и целевых прогулках. В средней группе проводятся экскурсии. Лучше всего их организовать тогда, когда сезонные изменения проявляются наиболее ярко.

Широко используются трудовые поручения, к выполнению которых систематически привлекаются все дети.

В средней группе детей знакомят с изменениями в природе. Наблюдение лучше вести за изменением единичного предмета, явления (за такими объектами природы, в которых изменения происходили бы в течение 1—2 месяцев, например рост редиса, гороха, настурции). Более длительные наблюдения трудны для детей среднего возраста.

Дети пятого года жизни учатся вести дневник наблюдений. Форма ведения дневника может быть разной (гербарии, рисунки). Дневник помогает воспроизвести ход развития явлений. В процессе наблюдения, а затем и при составлении гербария или зарисовке воспитатель ставит вопросы, подводя ребят к сравнению: «Что было? Что стало теперь? Есть ли бутон? Что появилось нового?» И т. д. При этом в беседе участвуют все дети.

Примеры экскурсий:

Экскурсия к остановке общественного транспорта.

Цель: предложить детям понаблюдать за транспортом, который прибывает на остановку, уточнить названия видов транспорта. Продолжать знакомить детей с правилами поведения вблизи дороги, актуализировать и уточнить знания, связанные с правилами дорожного движения.

Экскурсия на почту.

Цель: продолжать знакомить детей с почтой и трудом почтальона, рассказать, как работает почта. Стимулировать познавательный интерес, воспитывать уважение к труду работников почты.

Экскурсия в библиотеку.

Цель: вызвать у детей интерес к книгам, к творчеству писателей, познакомить детей с библиотекой, с трудом ее сотрудников. Предложить детям рассказать о любимых

книгах и произведениях.

Старшая группа

У детей старшего дошкольного возраста развивается способность к аналитико-синтетической деятельности. Дети шестого года жизни не ограничиваются узнаванием отдельных конкретных фактов, внешних свойств явлений, а стремятся проникнуть в суть, понять причины явлений. С учетом этого в старшей группе усложняются задачи и программа ознакомления с природой. У детей формируют систему представлений и простейших понятий о предметах и явлениях неживой природы: они узнают причину изменения продолжительности дня и ночи, особенности осадков, погоды в разные сезоны; учатся различать и правильно называть растения, усваивают правила ухода; учатся видеть основные стадии роста и развития растений, понимать основные изменения в состоянии растений по сезонам, узнают о некоторых особенностях ухода за растениями; учатся различать своеобразие внешнего строения и повадки животных получают знания о развитии некоторых видов, о способах защиты животных от врагов, овладевают основными навыками ухода за обитателями уголка природы.

Воспитатель широко использует труд, наблюдения, опыты на участке, в уголке природы с тем, чтобы накопить конкретные представления об окружающей природе, углубить знания, полученные на занятиях. Впервые организуются дежурства в уголке природы.

Дети начинают вести календарь природы, в котором фиксируют основные существенные явления в неживой природе, в жизни растений, животных в каждый сезон, особенности сезонного труда взрослых и детей, развлечения на воздухе. В календаре обязательно отражаются коллективные наблюдения.

Примеры экскурсий:

Целевая прогулка к перекрестку «Наш друг - СВЕТОФОР!»

Цель: закрепить знания о работе светофора и назначении сигналов.

Сформировать знания основ безопасности собственной жизнедеятельности через соблюдение правил дорожного движения (правил перехода улицы).

Экскурсия в парикмахерскую

Цель: расширять представления детей о профессиях наших мам. Закрепить знания о профессии – «Парикмахер», инструментах, используемых в работе и значимости этой профессии в жизни людей.

Подготовительная к школе группа

При планомерном ознакомлении детей с природой к 6 годам у них накапливаются представления о самых разнообразных предметах и явлениях природы, формируются несложные умения выращивать растения и ухаживать за мелкими животными, развивается наблюдательность. Дети овладевают умениями принимать указания взрослого, следовать его плану, использовать в процессе деятельности усвоенные ранее приемы, оценивать полученные результаты и т. д. В результате дети седьмого года жизни уже способны под руководством взрослого вести целенаправленный анализ воспринимаемых явлений, выделять при этом существенные признаки и свойства, на их основе обобщать и классифицировать объекты. Все это дает возможность в работе с детьми седьмого года жизни решать новые задачи ознакомления с природой, использовать новые способы организации работы.

Большое внимание уделяется воспитанию любви к родной природе, бережного и заботливого отношения к ней. Дети седьмого года жизни устанавливают связь между собственной деятельностью и состоянием растений и животных, находящихся на их попечении, совершенствуют трудовые навыки и умения.

Наблюдения и труд на участке в подготовительной к школе группе организуют фронтально, или отдельные трудовые поручения распределяются между группами и звеньями. Весной можно использовать форму организации детей по звеньям: каждое звено получает длительное трудовое поручение по уходу за определенной, грядкой или

клубой, за тем или другим домашним животным — наседкой с цыплятами, щенком, кроликами, живущими на участке. Длительные поручения дают и индивидуально.

Один раз в неделю проводится экскурсия.

Примеры экскурсий:

В школу.

Цель: развивать у детей наблюдательность, внимание, умение слушать и слышать воспитателя. Воспитывать умение проявлять инициативу и любознательность с целью получения знаний о школе. Расширять представления о школе: здесь дети учатся читать, писать, узнают много интересного.

По любимому городу.

Цель: продолжать знакомить с правилами дорожного движения, учить практически применять их в различных ситуациях. Развивать, зрительное внимание, умение ориентироваться в окружающем мире.

В аптеку.

Цель: продолжать знакомить детей с общественными зданиями города, их назначением, познакомить с работой аптеки и ее сотрудниками. Формировать знания о лекарственных растениях.

Целевые прогулки отличаются от экскурсий тем, что они являются только кратковременными. Дети знакомятся с яркими природными явлениями того или иного сезона: гнездованием птиц, ледоходом. Проводятся целевые прогулки к водоему, на луг. Можно выбрать какой-то один объект для наблюдения и на участке д/с, например, березку и совершать целевые прогулки в разные сезоны, наблюдая и отмечая при этом произошедшие изменения.

Советы по подготовке и проведению прогулок по маршруту:

- прогулка-поход проводится только после тщательного изучения маршрута;
- тщательно продумывается содержание маршрута, похода;
- взрослый вместе с детьми готовит необходимое оборудование, оснащение;
- продумывается одежда детей – удобная и соответствующая погоде;
- о времени проведения похода дети, и их родители извещаются заранее;
- желательно уточнить прогноз погоды;
- накануне с детьми проводится беседа о правилах поведения во время движения и в процессе общения с объектами природы;
- взрослые должны хорошо знать ягоды, грибы, растения, растущие в данной местности; должны знать содержание аптечки и правила пользования ею;
- взрослые должны хорошо знать и учитывать индивидуальные и физические возможности детей (движение должно быть в определенном ритме, равнении на самого слабого участника, ходьба не должна быть однообразной);
- план и маршрут согласовывают с медработником, заведующей, заместителем заведующей;
- взрослые должны хорошо знать и соблюдать правила дорожного движения.

Требования к продолжительности прогулки

Режим дня детского сада предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней — после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 4 — 4,5 часа.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня — до обеда, во вторую половину дня — перед уходом детей домой. В целях

недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется отправлять детей в помещение, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15°C , для детей 5-7 лет при температуре до -20°C .

Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

Целевые прогулки

Воспитатель организует наблюдения детей за общественной жизнью и явлениями природы и за пределами участка. С этой целью организуются целевые прогулки.

В младшей группе целевые прогулки проводятся раз в неделю на небольшое расстояние, по улице, где находится детский сад. Со старшими детьми такие прогулки проводятся два раза в неделю и на более далекие расстояния.

Детям младшей группы воспитатель показывает дома, транспорт, пешеходов, средней — здания общественного назначения (школа, Дом культуры, театр и т. п.). Со старшими детьми проводятся целевые прогулки на другие улицы, в ближайший парк или лес. Дети знакомятся с правилами поведения в общественных местах и правилами уличного движения.

На целевых прогулках дети получают много непосредственных впечатлений об окружающем, расширяется их кругозор, углубляются знания и представления, развивается наблюдательность и любознательность. Движения на воздухе оказывают положительное влияние на физическое развитие. Длительная ходьба во время прогулки требует от детей определенной выдержки, организованности и выносливости.

Организация целевой прогулки

Готовясь к целевым прогулкам, воспитатель заранее посещает те места, куда намечается. Здесь он решает, исходя из программы, что можно показать, что надо взять с собой для различных сборов, как организовать наблюдение, какие вопросы, задания дать детям, какие провести игры, где устроить отдых.

Детей накануне предупреждают о предстоящей целевой прогулке, сообщая, куда они пойдут, что будут наблюдать, что должны взять с собой для сбора и переноса растений и животных, как одеться. Такое предварительное короткое сообщение создает хороший настрой у детей, возбуждает интерес, привлекает их внимание к намеченной прогулке.

В проведении целевой прогулке большую роль играет организация детей. Перед выходом проверяют, все ли необходимое они взяли. Затем напоминают детям, как они должны вести себя.

Придя на место, можно разрешить детям подвигаться, побегать, посидеть. Очень важно, чтобы они почувствовали природу.

Для этого надо привлекать их внимание к осенним краскам леса, к зимнему лесу, простору полей лугов, аромату цветов, пению птиц, стрекотанию кузнечиков, шелесту листьев и т. д. Нельзя, однако, допускать, чтобы дети перегружались впечатлениями.

Центральным моментом целевой прогулки является наблюдение, которое проводится со всеми детьми. При этом возможно собрать небольшой природный материал для дальнейшего наблюдения детей (несколько цветков, веточек, грибы и др.). При сборе растений нужно следить, чтобы дети бережно относились к ним, не мяли и не бросали цветки. Собирая грибы, дети должны научиться осторожно отламывать ножку у самой земли, не вырывать с «корнем», чтобы не повредить грибницу, дающую новые плодовые тела. При сборе ягод и орехов надо следить, чтобы дети не ломали веток.

Перед возвращением с целевой прогулки, детям дают отдохнуть, посидеть минут 5-10 в тени. В это время можно заняться разбором собранного (цветов, грибов) или провести спокойную игру.

Примеры целевых прогулок:

Младший возраст: Целевая прогулка к дереву.

Цель: знакомство с деревом, отличительные признаки: высокое (чтобы увидеть верхушку дерева надо поднять голову), у дерева есть ствол, ветви, на ветках листья.

Целевая прогулка к кустарнику

Цель: знакомство с кустарником, отличительные признаки: ветви тонкие, куст низкий, можно достать верхушку.

«Где живет лужа» - целевая прогулка

Цель: расширять знания о времени года – осень, о ее признаках. Причины возникновения лужи.

«Вокруг сада обойдем» - целевая прогулка

Цель: рассмотреть здание детского сада. Найти окна группы. Отметить, что у каждого дома есть окна, двери, их назначение.

«Зачем нужны заборы?» - целевая прогулка

Цель: отметить с детьми назначение заборов. Закрепить, что за забор ходить «нельзя» - ОБЖ

Целевая прогулка в музыкальный зал

Цель: познакомиться с профессией музыкальный руководитель. Он учит нас петь, танцевать, играть на музыкальных инструментах, проводит праздники. Показать музыкальные инструменты, поиграть на них.

Средняя группа. Прогулка к цветнику.

Цель: познакомить детей с растениями цветника: календула, бархатцы. Учить различать их, называть их. Показать стебель, листья, цветы, воспитывать эстетические чувства.

Прогулка к белоствольной березке.

Цель: обратить внимание детей на первые признаки сезона (на березке появились желтые листья, некоторые из них уже опали).

«Осенние мотивы».

Цель: формировать представление об улице, дороге, транспорте. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения на улице.

Старшая группа. Целевая прогулка к овощной палатке.

Цель: продолжать учить различать и называть овощи и фрукты; продолжать формировать элементарные представления об осенних изменениях в природе.

Целевая прогулка в парк.

Цель: закрепить знания детей о сезонных изменениях в природе, о листопаде; формировать начальные представления о приспособленности растений к среде обитания.

Целевая прогулка к остановке.

Цель: обратить внимание детей на рельсы, по которым едет поезд; объяснить, что рельсы скреплены шпалами. Дать понятия «железная дорога», «железнодорожный транспорт». Развивать наблюдательность, внимание.

Подготовительная к школе группа. Целевая прогулка к цветнику.

Цель: закрепить знание о растениях цветника. Дать знания о сроках цветения разных растений, связанных с их особенностями, условиями посадки разных растений. Дать понятия «однолетние» и «многолетние».

Целевая прогулка по украшенному городу.

Цель: воспитывать эмоционально - положительное отношение детей к праздникам, приобщать к праздничному настроению города.

Целевая прогулка на территорию школы.

Цель: продолжать знакомить детей со школой, с их разнообразием. Довести до сознания детей, что в школе получают знания. Воспитывать желание учиться.

Организация приема пищи

Куприна Екатерина Витальевна,
Попова Марина Владимировна,
воспитатели МАДОУ детский сад 7
ГО Красноуфимск

Организация питания в ДОО – задача огромной социальной значимости и одна из основных забот коллектива учреждения. При этом имеет значение не только то, что ест ребенок, но и то, как он это делает. Не меньше внимания необходимо уделять эстетике питания и культуре поведения детей за столом. И чем раньше у ребенка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте.

Задачи воспитателей:

- удовлетворение органических потребностей детей;
- создание положительного отношения детей к еде;
- своевременное формирование культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом детей;
- формирование правил поведения за столом и культуры еды.

Основные принципы:

- создание у детей предварительной установки;
- все должно протекать без суеты, в спокойной обстановке, не причиняя детям неприятных ощущений;
- речь воспитателя (неторопливая, ласковая) должна сопровождать процесс кормления;
- прогулка и игры перед едой должны быть спокойными, не возбуждать детей, так как это снижает выделение пищеварительного сока;
- в ходе еды необходимо формировать у ребенка уверенность в том, что все получится; воспитатель должен радоваться успехам ребенка.

При проведении режимных процессов следует руководствоваться следующими **правилами**.

- строго придерживаться режима дня (неуклонное его соблюдение упорядочивает поведение ребенка: он привыкает к определенному распорядку дня и спокойно ему подчиняется);
- воспитателю всегда необходимо учитывать состояние ребенка (более маленьких, физически слабых, очень нетерпеливых при виде еды надо накормить, умыть, уложить первыми и поднять, одеть первыми, не дожидаясь, пока проснутся остальные);
- шумные подвижные игры, новые игрушки, только что начатые интересные занятия возбуждают детей, ребенок с трудом может переключиться на другую деятельность. Поэтому перед кормлением, укладыванием спать надо привлекать детей к спокойным играм, дать хорошо знакомые игрушки, не затевать веселых развлечений, не давать того, что могло бы надолго захватить их внимание;

Вопросу питания в дошкольном учреждении следует уделять серьезное внимание. Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу — дело достаточно трудное, но выполнимое.

Во время приема пищи следует разрешить детям при необходимости обращаться к взрослым и сверстникам, а дома — к родителям. При этом не следует одергивать детей, делать им замечания.

Иногда возникают ситуации, когда ребенок внезапно отказывается от еды. В этом случае надо разобраться в причине отказа, а при необходимости обратиться к медицинскому персоналу. Заставлять ребенка есть без аппетита нежелательно. Тем детям, которые дома привыкли есть только одно блюдо (первое или второе), надо обязательно (на первых

порах) давать неполную норму первого или второго блюда, постепенно приучая их к нужной норме в еде.

Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, надо покормить, при этом предоставить возможность проявлять самостоятельность (не забывайте это поощрять).

Во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми, поскольку своим примером взрослые воспитывают положительное отношение к любой еде. Такой подход положительно влияет на ребят особенно в раннем возрасте.

Детям, которые с трудом глотают пищу, надо позволить запивать ее компотом, киселем, соком или просто теплой водой. Тогда они охотно едят.

Ежедневный утренний приём пищи

Организация питания в детском саду разрабатывается на основании СанПиН2.10.15. организация рационального питания детей предусматривает строгое выполнение режима в ДОО. Режим питания детей, находящихся в ДОО 10 часов, четырехразовый. Согласно «СанПиНу 2.4.1.3049-13» появился уплотненный полдник.

Ежедневный утренний приём пищи	<p>Перед каждым приемом пищи дети умываются, приводят в порядок нос, волосы, одежду. Ребенок должен правильно сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд правую руку следует держать на коленях, а запястье левой руки на столе.</p> <p>Не рекомендуется сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть развалившись, перегибаться через спину рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти. Допускаются разговоры за столом, касающиеся данной темы, но не говорить пока во рту пища. Непринужденная атмосфера много разговоров, благоприятное социальное взаимодействие</p>
--------------------------------	--

Кратность питания

Организация питания	Питание детей организуется в помещении групповой
Кратность приёма пищи в ДОО с 8-10 часовым пребыванием	3-х разовое (завтрак, 2-й завтрак (сок), обед, уплотнённый полдник)
Интервал оптимального приёма пищи	3-4 часа (не более 4-х часов) (завтрак 8.30 – 9.00, обед 11.30 – 13.00, полдник 15.30 – 16.30)
Требования к меню	Меню ежедневно вывешивается в каждой групповой ячейке (указывается наименование блюда и объём порции, а также замены для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом и др.).

Сервировка стола.

Сервировать стол – это значит подготовить его для приема пищи. Основная цель сервировки стола – создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами.

Порядок сервировки выработан годами, продиктован требованиями гигиены и необходимостью обеспечить наибольшее удобство.

Что же необходимо для того, чтобы накрыть стол к приему пищи?

Правильная сервировка стола, как необходимое условие воспитания положительного отношения к еде и формирования навыков приема пищи:

- на чистый стол следует постелить красивые салфетки (скатерть);
- бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетнице (закончив, есть, вытирают сначала губы, затем руки, а использованные салфетки кладут на блюдо);
- хлебница ставится в центре стола, при необходимости хлеб нарезается пополам (не ломается!);
- справа от тарелки кладут столовые приборы. Ближе к тарелке вилку зубчиками кверху, рядом столовую ложку углублением вниз, когда едят суп, ведут ложку от себя; если подается столовый нож, тогда вилку кладут слева от тарелки, а нож справа ближе к тарелке, лезвием к тарелке ножом нарезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. То, что легко разделить вилкой, едят без ножа: вареный картофель, котлеты, запеканку, омлет. При этом вилку держат в правой руке, а левой придерживают тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные под краем;
- если подают компот с ягодами, то на блюде кладут чайную ложку;
- салат, овощную нарезку, маринад подают в отдельной тарелочке;
- все блюда разливаются согласно возрастной норме.

Однако помните: большие порции способствуют снижению аппетита, поэтому возможно деление подачи вторых блюд (например, гарнира из гречневой каши) на несколько порций.

Раскладка блюд на тарелках должна быть эстетически привлекательной. Для детей младшего возраста возможно деление пирожка, булочки пополам (разрезание). По мере съедания блюд необходимо убирать грязные тарелки.

Группы	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
1-я младшая группа (1,5-3) лет	На середину стола ставят хлеб с маслом порционно, либо для каждого ребенка порционно. Ложка — параллельно краю стола. Тарелки с кашей порционно, напиток (чашка с блюдцем) порционно. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.	Сок дают детям в керамических чашках. При этом чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос.	Стол сервируют похожим образом, Тарелки под суп – глубокая, под второе – глубокая небольшая. Второе блюдо подается по мере съедания первого.	Стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: если есть выпечка, фрукт, отдельное блюдо у каждого ребенка. В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают.
2-я младшая группа (3-4) лет	На середину стола ставят хлеб с маслом порционно, либо для каждого ребенка порционно. Ложка — параллельно краю стола. Тарелки с кашей порционно, напиток (чашка с блюдцем) порционно. Посуду убирают слева от сидящего.	Сок дают детям в керамических чашках. При этом чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос.	Стол сервируют похожим образом, добавляется вилка для второго блюда. Тарелки под суп – глубокая, под второе – глубокая небольшая. Все блюда подаются одновременно.	Стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: если есть выпечка, фрукт, отдельное блюдо у каждого ребенка.

Средняя группа (4-5) лет	К завтраку на середину стола ставят, хлебницу, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца. Вилки раскладываются с левой стороны, ножи — с правой, ложки — параллельно краю стола. Основное блюдо, чтобы не остыло, подается только тогда, когда ребенок садится за стол. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.	Сок дают детям в керамических чашках. При этом чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос	Стол сервируют похожим образом, добавляется вилка для второго блюда. Тарелки под суп – глубокая, под второе – плоская небольшая. Если в напитке присутствуют ягоды, можно к компоту также подать маленькие ложки.	Стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: если есть выпечка, фрукт, отдельное блюдо у каждого ребенка.
Старшая группа (5-6) лет	На середину стола ставится хлебница с хлебом, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца (если столы совмещены, то на каждый стол отдельно). Затем раскладывают ложки, вилки, ножи (для масла). Вилка с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – справа ложка и вилка. Кружки ставятся в центре стола, по количеству детей. Подают и убирают посуду слева от сидящего ребенка.	Сок дают детям в керамических чашках. При этом чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос	К обеду стол сервируют похожим образом. На стол ставят: салфетницу, хлебницу, чашку с блюдцем и чайной ложечкой (чтоб ребенок мог съесть ягоды из компота), тарелку для первого блюда, вилка кладётся с левой стороны от тарелки, нож с ложкой – с правой стороны.	В центре стола ставится салфетница, кружки и тарелка, если предлагается выпечка или печенье.
Подготовительная группа (6-7) лет	На середину стола ставится хлебница с хлебом накрытая салфеткой, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца (если столы совмещены, то на каждый стол отдельно). Затем раскладывают ложки, вилки, ножи (для масла). Вилка с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – справа ложка и вилка. Кружки ставятся в центре стола, по количеству детей. Подают и убирают посуду слева от сидящего ребенка.	Сок дают детям в керамических чашках. При этом чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос.	К обеду стол сервируют похожим образом. На стол ставят: салфетницу, хлебницу, чашку с блюдцем и чайной ложечкой (чтоб ребенок мог съесть ягоды из компота), тарелку для первого блюда, вилка кладётся с левой стороны от тарелки, нож с ложкой – с правой стороны.	Стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: если есть выпечка, фрукт, отдельное блюдо у каждого ребенка.

Этикет за столом.

Основным целевым ориентиром, в плане освоения детьми дошкольного возраста, навыков питания является поведение за столом, во время приема пищи. Первым, на что необходимо обращать внимание педагогам – это на осанку ребенка за столом. Педагогу необходимо:

- следить за тем, какой стул взял ребенок и правильно ли он выбран, к концу первого квартала учебного года дети должны знать номер (маркировку) своего стула и стола, за которым ребенку необходимо сидеть согласно антропометрии;
- для того, чтобы воспитанник овладел навыками пользования столовыми приборами, он должен знать, что сидеть за стол нужно не слишком близко, но и не слишком далеко от него, сидеть за столом прямо, во время еды слегка наклоняясь;
- нельзя размазывать еду по тарелке, катать хлебные шарики, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы;
- не нужно тянуться через весь стол, можно обратиться с просьбой, не есть слишком быстро, не брать в рот сразу много еды и не говорить с полным ртом, доедая суп, нужно наклонить тарелку немного от себя;
- держать ложку необходимо научить правильно: ложка берется снизу;
- ножом и вилкой едят мясо, сосиски, колбасу, омлет, котлеты, сырники, овощи можно есть одной вилкой. Кашу едят ложкой. Рыбу не едят с помощью ножа. Держать нож воспитанники учатся, начиная со старшего дошкольного возраста начиная со второй половины учебного года;
- пищу набирать на вилку необходимо помогая кончиком ножа. Зеленый горошек для того, чтобы, он не скатывался с вилки, необходимо придавить вилкой к тарелке, и только потом набирать на вилку;
- необходимо следить за тем, где находятся локти, если поставить локти на стол, то очень трудно попасть ложкой в рот, еще и не пролив с ложки суп;
- когда блюда съедены, вилку и нож кладут на тарелку ручками вправо – так удобнее убирать посуду.
- помощник воспитателя при необходимости к третьему блюду подает чайную ложку каждому ребенку. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали чайную ложку для того, чтобы достать и съесть ягоды, а не хлебали ложкой компот;
- во время приема пищи дети должны уметь пользоваться салфеткой. Воспитанник должен промокнуть салфеткой рот, а не растирать остатки пищи по щекам;
- после того, как ребенок съел свою порцию, он должен спокойным голосом, не растягивая слова сказать: «Спасибо». Далее ему необходимо встать из-за стола. Часто дети вставая со стула, можно сказать «едут» на нем по полу, для того чтобы встать со стула, необходимо научить ребенка сначала привстать с сидения, а затем уже стоя на ногах, помогать руками отодвинуть стул.

Работа педагогов при правильном подходе к организации освоению данных целевых ориентиров внесет свою толику в подготовке воспитанников к взрослой будущей жизни.

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе. Профессиональная обязанность воспитателя детского сада – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.

Организация сна

Васюкова Светлана Васильевна,
Вальнева Анастасия Григорьевна,
воспитатели МАДОУ ЦРР - детский сад
ГО Красноуфимск

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Эти процессы в разные возрастные периоды протекают с различной интенсивностью; морфофункциональное созревание отдельных органов и систем происходит неравномерно. Этим объясняется особая чувствительность детского организма к воздействию внешних факторов, как положительных, так и отрицательных.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

- определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
- регулярное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Организация сна – один из ответственных моментов всего распорядка жизни детей, он требует большого внимания к себе со стороны воспитателей, родителей, создание всех условий, исключающих возможность его нарушения.

Сон - это защита для нервной системы, возможность развития, роста, накопления сил, их восстановление, непереносимое условие жизни, столь же нужное, как вода и пища.

Функции сна:

- сон обеспечивает отдых организма;
- сон влияет на обмен веществ;
- сон способствует переработке и запоминанию информации;
- биологическое значение сна.

В течение дня ребенок получает много впечатлений от окружающего мира, деятельная натура его требует усиленного движения, разнообразных игр, занятий. Все это приводит к быстрому утомлению нервных клеток коры головного мозга. Поэтому ребенок нуждается в покое не только ночью, но и в перерывах между интенсивной деятельностью среди дня.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 3,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

В детском саду рекомендуется расставлять кровати на некотором расстоянии друг от друга, чтобы воспитатель мог подойти к каждому ребенку, накрыть его или поправить одеяло, помочь принять удобное положение.

Зимой надо расставлять кровати так, чтобы дети не лежали головой у самых окон или у отопительных приборов. Для детей до 3 лет ставят кровати длиной 120 см, шириной 60 см; высота ложа над полом переменная — 30 и 50 см. Для детей от 3 до 7 лет кровати имеют следующие размеры: длина 140 см, ширина 60 см, высота ложа от пола — 30 см. Очень важно, чтобы постель ребенка была удобной, чтобы матрац и одеяло соответствовали размеру кровати, а подушка была довольно узкой, чтобы на ней помещалась голова, а не корпус ребенка, а по ширине она соответствовала ширине кровати. Одеяла должны быть также достаточно легкими. Все постельные принадлежности должны быть промаркированы.

Постельное белье меняется один раз в неделю. Перед сном дети складывают свою одежду на стульчики, стоящие поодаль от кроваток, чтобы воспитатель в случае необходимости мог подойти к каждому из них и помочь раздеться.

Большое значение имеет цвет стен, потолков, оконных занавесей (или жалюзи) в спальне. Цвета не должны быть яркими, чтобы не возбуждать неустойчивую психику малышей. Используйте для оформления спальни пастельные, спокойные тона.

Воспитатели должны использовать разные средства: спокойную музыку, предмет для тактильного воздействия ("волшебная палочка"), тексты психологических установок, комплекс дыхательных и физических упражнений, декоративные элементы для создания образа "Феи сна". Данные средства могут варьироваться в зависимости от возраста и особенностей детей.

Спальни перед сном проветриваются со снижением температуры воздуха в помещении на 2-3 градуса.

У многих дошколят найдётся тысяча поводов не заснуть, поэтому методическая работа перед дневным отдыхом играет важную роль. Её целями является:

- релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);
- восстановление нормального состояния нервной системы;
- облегчение психоэмоциональной нагрузки;
- ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

Для достижения поставленных целей перед организатором дневного сна стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

- Подготовка помещения для отдыха. Лучшее снотворное — это прохладный воздух. Комната отдыха должна быть убрана и проветрена. В жаркое время года рекомендуется открывать окна на проветривание (при отсутствии сквозняков!) И во время сна малышей.
- Контроль готовности детей ко сну. Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, помыли руки/ноги, а также переоделись в удобную для сна одежду.
- Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности. Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:
 - определяет перечень спокойных игр перед отходом ко сну;
 - подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;
 - проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;
 - периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна (этот приём больше актуален для старших и подготовительных групп);
 - делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей первой и второй младших групп, которые в силу возраста утомляются быстрее, а значит, больше других нуждаются в отдыхе, достаточно включения музыкального фона после обеда (под проведение гигиенических процедур, переодевание) и чтения сказок. Для деток средней

группы добавляем дыхательные упражнения. Они, кроме благоприятного воздействия на органы дыхания, ещё и помогают выработать правильное звукопроизношение. Это очень важная задача для данного возраста. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

Благоприятные условия для засыпания. Очень важно, в какой обстановке засыпают малыши. На сон настраивают:

- приглушённый свет;
- закрытые шторы или жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

Этапы работы перед сном.

Выделяется 3 ступени организации дневного сна.

- Подготовка (15–20 минут).
- Релаксация (5–7 минут).
- Сон (1–2 часа).
- Пробуждение детей после сна.

Подготовка ко сну.

Самый длительный и ответственный этап. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. На первом этапе дети играют в спокойные игры.

Игры для детей первой и второй младших групп:

Тихие игры с предметами:

- «Волшебный мешочек». Педагог предлагает малышам запустить ручку в мешочек с маленькими игрушками и, не вынимая её, угадать, что это.
- «Подбери фигуру». Малыши получают набор геометрических фигур (3–4 шт.) и пустые трафареты. Задача: назвать фигурку и вложить её в подходящее отверстие.
- Домино (лото). Если малыши уже знакомы с командными играми, то для них можно предложить домино, в котором на всех игральные костях изображены животные. Задача: игрокам нужно среди своих фишек найти ту, что продолжит линию на столе.

Игры для детей средней группы.

Игры для средней группы могут включать задания на сообразительность и смекалку (но не только):

- Складывание заданных фигурок из элементов мозаики занимает ведущее место в картотеке игр перед сном для детей 4–5 лет.
- «Острый глаз». Показываем ребятам баночку или мисочку. Их задача — оценить диаметр отверстия тары и вырезать из картона подходящего размера крышку. Тот, чья крышка будет точно совпадать, побеждает.
- «Повторюшка». Педагог называет тему (обычно близкую той, что была на занятии до обеда) по которой дети подбирают слова. Малыши выполняют задание по очереди, причём, называя своё слово, повторяют те, что были озвучены раньше.

Игры для детей старшей и подготовительной к школе групп.

- «Волшебное слово». Ведущий показывает различные движения и обращается к играющим со словами: «Поднимите руки, стойте, присядьте, встаньте на носочки, шагайте на месте...» и т. д. Играющие повторяют движения лишь в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Тот, кто ошибается, выходит из игры. «Это мой нос». Малыши садятся в круг. Один прикасается к своему подбородку и говорит: «Это мой нос». Его сосед дотрагивается до своего носа, но говорит: «Это мой подбородок». Смысл в том, чтобы говорить и показывать разные части тела (можно ограничиться одним лицом или головой).
- «Земля, вода, воздух». Дети садятся в круг или в ряд. Ведущий ходит между ними и, указывая по очереди на каждого, произносит слово: «Вода!». Ребенок, на которого он

указал, должен назвать рыбу или животное, которое живет в воде. Если водящий произнес слово «земля», ребенок называет того, кто живет на земле, если названо слово «воздух» — того, кто летает. В играх желательно задействовать всех детишек.

Сказки.

Дети очень любят сказки. А в младших группах в силу возрастной медлительности на игры времени не остаётся, так что чтение вслух лучший приём. Хотя и более старшие ребята с удовольствием послушают захватывающий сюжет.

- «Сказка про оленя, который не мог уснуть».
- Ирис Ревю «Как Тиша сон искал».
- Андрей Прокофьев «Заячья лапка».
- «Сказка про носорога, который не мог заснуть».
- Наталья Яценко «Как Тигрёнок-полосатик клад искал» и др.

Стихотворения.

На стадии подготовки, после игр и чтения сказок, дети идут в туалет и проводят гигиенические процедуры: моют руки, в летний период — ноги, умываются. Младшие делают это с помощью воспитателя и помощника воспитателя. Все действия взрослые сопровождают стихотворениями (особенно важно для малышей, действия которых лучше организуются такими рифмовками), дети старшего возраста проговаривают их вместе с педагогами.

Прыг-скок, прыг-скок,
Мы присядем на горшок.
Мы поели, мы попили,
Про него чуть не забыли!

Добрая водичка! Помоги немножко:
Вымой у ребяток грязные ладошки!
Ты, кусочек мыла, мыль нас, не жалея,
Станут наши ручки чище и белее!

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтоб глазки блестели,
Чтоб щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Релаксация.

Этот этап уместно проводить под спокойную музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие.

Дыхательная гимнастика

Перед тем как малыши ложатся в постельки, с ними проводится 1–2 упражнения (для младшей группы), 2–3 для средней, старшей и подготовительной групп.

- «Роза и одуванчик». Инструкция: Становимся прямо, представляем, что в руке держим розу, вдыхаем её аромат. А в другой руке — одуванчик. Дуем на него, выдыхая. Повторяем 3–4 раза.
- «Дыхание». Тихо-тихо мы подышим, сердце мы своё услышим. Инструкция: Начальная поза — стоя, ручки вытянуты по швам. Делаем вдох через нос до тех пор, пока воздух не начнёт расширять грудную клетку. Замираем на 4–5 секунд. Выдох тоже делаем через нос. Повторяем 2–3 раза.

Потешки

Для релаксации малышей прекрасно подходят потешки:
Вот лежат в кроватке
Розовые пятки.

Чьи это пятки —
Мяжки да сладки?
Прибегут гусьтки,
Ущипнут за пятки.
Прячь скорей, не зевай,
Одеяльцем накрывай!

Маленькие зайчики
Захотели баиньки,
Захотели баиньки,
Потому что зайчики.
Мы немножечко поспим,
Мы на спинке полежим.
Мы на спинке полежим
И тихонько посопим.

Переход ко сну.

На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают».

В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка:

На левом или правом боку. Ручки поверх одеяла.

На животе или поджав колени спать, не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат.

Волшебный сон

Реснички опускаются,
Глазки закрываются
Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко, ровно, глубоко...
Наши ручки отдыхают,
Ножки тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2 раза)
Шея не напряжена
И рас-сла-блен-на...
Губы чуть приоткрываются
Все чудесно расслабляется... (2 раза)
Дышится легко, ровно, глубоко...
Напряжение улетело...
И расслаблено все тело... (2 раза)
Греет солнышко сейчас...
Ручки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ножки теплые у нас...
Дышится легко, ровно, глубоко...
Губки теплые и вялые,
Но несколько не усталые...

С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать (предложить рассматривать книжки и др.)

Пробуждение детей после сна.

Следует подготовить организм ребёнка к двигательной активности, осуществляя плавный естественный переход от состояния покоя к бодрствованию.

Обращение педагога к детям после их пробуждения

Мы спокойно отдыхали

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать.

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Все открыть глаза и встать!

Начинается со звуков нежной, но бодрой пробуждающей мелодии. Сначала звучит только музыка (примерно одну минуту), а затем педагог обращается к детям. После того как все воспитанники проснулись, им предлагается сделать корректирующую гимнастику.

Выполнив упражнения, дети идут по массажной дорожке, расположенной в спальне. Комплекс пробуждающей гимнастики сопровождается музыкой. Все это способствует формированию у детей хорошего и бодрого настроения.

Отведенные для данного этапа 6-8 минут.

Рекомендации для родителей по организации дневного сна в семье

1. Во время полуденного сна не рекомендуется создавать в комнате абсолютную темноту: ребенок должен отличать отдых днем от отдыха ночью.
2. Создавая условия для хорошего сна ребенка, следует помнить о том, что свежий воздух является лучшим "усыпляющим" и оздоровительным средством.
3. Если ваш ребенок спал менее часа, вряд ли такой дневной сон был для него достаточным. В этом случае постарайтесь уложить его в кроватку вновь. Если же попытки оказались безуспешными в течение 10-15 минут, следует перестать настаивать на укладывании, но вечером стоит уложить его спать пораньше.
4. Во время сна ребенка дома должно быть достаточно тихо: громкие разговоры, телевизор на полную громкость могут нарушить сон любого, и дети тут не являются исключением. Тем не менее, добиваться абсолютной тишины тоже не стоит – это может привести к тому, что ребенок начнет просыпаться от малейшего шороха.
5. Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы не сгибалась в области шеи.
6. По мере естественного изменения детского режима сна (при переходе от «двойного» к «одинарному» дневному сну) у многих родителей возникают проблемы с укладыванием ребенка. В этих ситуациях следует постепенно смещать время дневного отдыха на 13-14 часов дня. Вскоре ребенок привыкнет спать днем один раз после обеда.
7. Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и спокойный сон ребенка.

Организация корректирующей (бодрящей) гимнастики после сна

Зеленкина Людмила Павловна,
Первушина Ольга Викторовна,
воспитатели МАДОУ ЦРР - детский сад
ГО Красноуфимск

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Бодрящая гимнастика после дневного сна для детей дошкольного возраста

требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что, делать, помогать, если потребуется.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Гимнастика в постели
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3. Дыхательная гимнастика
4. Водные процедуры

Бодрящую гимнастику проводят в любое время года в хорошо проветренном помещении (за 15 минут перед подъемом со сна, последнее проветривание, в зимний период за 30 минут), в зависимости от возраста. После выполнения бодрящей гимнастики в постели, дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения: ходьба по дорожке здоровья (массажные коврики) на которых можно походить и потопать, потоптаться на месте, перепрыгнуть через него.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни

Ожидаемый результат:

1. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастно – воздушных ванн и физических упражнений.
2. Воспитывать положительно – эмоциональный настрой в процессе пробуждения после сна.
3. Развитие у детей двигательного воображения, формирование осмысленной моторики.

Главное правило: исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Методика проведения гимнастики после дневного сна

Пока дети спят, педагог готовит «холодную» комнату (игровую), где температура с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов, по сравнению с «тёплой» комнатой. Пробуждение происходит под звуки плавной музыки с постепенным нарастанием громкости.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Можно использовать стихотворные формы.

Это кто уже проснулся

Кто так сладко потянулся?
Потягушки – потягушки – потягушечки
От носочков до макушечки.
Уж мы тянемся – потянемся.
Маленькими не останемся.
Вот уж мы растем, растем...
И выросли.

Длительность гимнастики в постели около 3-4 минут. Затем дети переходят в «холодную» комнату. Групповое помещение охлаждается путем сквозного проветривания, так чтобы температура воздуха стала ниже, чем в спальне на 4-5 градусов. За 15 минут до пробуждения, окно закрывают.

В «холодной» комнате дети выполняют корригирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корригирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Затем дети выполняют упражнения на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, гимнастические палки, мячи, погремушки и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 мин. При проведении осуществляется индивидуальный подход к недавно переболевшим детям, путем сокращения кратности выполнения упражнений.

Затем выполняется дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ... Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек до 2-3 мин.

Заканчивается гимнастика водными процедурами (обширное умывание).

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

Комплексы гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря частой смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике.

Разминка в постели и самомассаж

Под мелодичную тихую музыку дети постепенно просыпаются. Воспитатель привлекает внимание детей и выполняет вместе с ними комплекс общеразвивающих упражнений (3—5), повторяя каждое упражнение 3—4 раза.

1. Повороты головы вправо-влево, слегка приподнимая ее и опуская.
2. Поглаживание рук (правой, левой от пальцев к плечу) и разведение рук в стороны, вперед, сжимание и разжимание кистей рук.
3. Сгибание ноги в колене. Выпрямление ее вперед, сгибание и опускание (поочередно

правой и левой ногой).

После выполнения упражнений в постели дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия: ходьба на месте с разными положениями рук — на пояс, в стороны, за спину; подскоки на месте в чередовании с ходьбой (со сменой темпа). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

Пробежки по игровой дорожке (массажные коврики, ребристые доски, модуль «змеяка», резиновые кольца, расположенные между ковриками, и другие плоские мелкие предметы). Дети спокойно обычным шагом проходят по всей игровой дорожке, по сигналу легко друг за другом бегут со средней скоростью за воспитателем (1—1,5 мин). Затем выполняется ходьба с дыхательными упражнениями. После этого воспитатель предлагает детям собрать кольца. Звучит сигнал — дети легко бегут по массажной дорожке, собирают кольца и кладут их в ящик.

Гимнастика игрового характера

Дети произвольно под мелодичную музыку выполняют с любимой игрушкой или пособием различные действия: ходьба с подскоками, подбрасывание и ловля мяча, прокатывание мяча в «воротики», танцевальные и ритмические движения и т. д. Звучит музыкальный сигнал — воспитатель предлагает детям убрать все пособия и разложить мелкие предметы разного цвета по всему свободному пространству.

Игровое упражнение *«Собери предметы одного цвета»*: дети под музыку танцуют, выполняют различные ритмические движения. По сигналу быстро собирают предметы одного цвета. Участники игры считают количество собранных предметов. Воспитатель поощряет их, подводит итоги.

Игровая гимнастика может состоять из комплекса упражнений имитационного характера (например, комплекс *«Лошадки»*).

Слова воспитателя: «Эй, лошадки, все за мной, поспешим на водопой. Вот широкая река. В ней холодная вода. Пейте, пейте! Хорошая водица! Постучим копытцем. Ну, лошадки, все за мной, и поскачем все домой!»

Действия детей: учащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, подскоки. Плавное разведение рук в стороны и наклоны — «лошадка пьет воду». Поочередное притопывание правой, левой ногой — «лошадка стучит копытцем». Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой (дети произносят «И-го-го»).

Гимнастика после дневного сна может включать игровые упражнения для развития и совершенствования координации движений у детей. Предлагаем игры-упражнения:

1. «Удержись»: стояние на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или в сторону, руки на поясе.
2. «Кто дольше»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей, сохраняя равновесие.
3. «С кочки на кочку»: прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т. д.).
4. «Не закружись!»: кружение поочередно в одну и другую сторону, руки на поясе, руки в стороны.
5. «Ласточка»: стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.
6. «Ежики»: ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).

Упражнения в постели

- Потягивания поочередно руками в разные стороны, ногами: «растём», «черепашка», «бабочка», «солнышко» ...
- Игры: «зима - лето» - свернутся в клубочек, затем выпрямится, плавно пошевелить руками, ногами; «жук и воробей» - поболтать руками - ногами, затем повернуться на бок.
- Самомассаж ладоней (добываем огонь), головы (птички, помоем, причешем голову),

пальчиковая гимнастика, затем тёплыми ладонями «умыть лицо».

Профилактика плоскостопия

- Ходьба по ребристой доске, по массажным дорожкам со следами различной фактуры, с пуговицами, пластиковыми крышками. Для большей эффективности рекомендуется сочетать с солевыми дорожками. Солевые дорожки используют для раздражения рецепторов кожи, применяют морскую или поваренную соль (100 г соли на 1 литр воды). Смочить тканевую дорожку, расстелить дети проходят 2-3 раза.
- Упражнения стоя: подъём на носках, на пятках, подъём пальцев ног, «рисование» фигур на полу пальцами ног, помашем платочком, ленточкой.
- Самомассаж стоп: растирание, поглаживание, пощипывание, поколачивание, надавливание. Закончить обязательно растиранием и поглаживанием

Разминка в постели и самомассаж

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполняться поочередно «с головы до ног». После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нем. Заканчивается гимнастика дыхательными упражнениями. Приведу пример одного из вариантов гимнастики после сна.

Гимнастика после дневного сна

1. «Потянулись».

И. п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую - вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох тянуть руку вверх.

Пауза - расслабиться, (4 раза)

2. «Растишка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки и ноги, выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох максимально тянуть руки и ноги. (4 раза)

3. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться. (4 раза)

4. «Колобок».

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-2 - 3 - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 - вернуться в.п. (4 раза)

5. «Рыбка».

И.п.: лежа на животе руки под подбородком.

На счет /-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 свернуться в и.п. (4 раза)

Комплекс упражнений бодрящей гимнастики после сна №1 в кровати

1. Упражнение: «Глазки просыпаются».

Слегка глазки растираем,

А потом сладко зеваем.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4слегка погладить закрытые глаза, 5-8 сделать расслабляющий звук зевоты. Д – 8. Т – медленный.

2. Упражнение: «Головка проснулась»

Мы почти уже проснулись

И друг другу улыбнулись.

И.п.: лежа на спине руки вдоль туловища. 1-2 – поворот головы на подушке вправо, 3-4 –

И.п., 5-6 – поворот головы на подушке влево, 7-8 – И.п. при повороте головы улыбаться

друг другу. Д – 8. Т – медленный.

3. Упражнение: «Ручки проснулись»

Потянулись мы немножко,

Здравствуй солнышко в окошке!

И.п.: лёжа на спине руки вдоль туловища. 1 – поднять правую руку вверх, 2-3 – потянуть правую руку вверх, 4 – опустить на постель правую руку, то же для левой руки. Д – 8. Т – средний.

4. Упражнение: «Ножки проснулись»

Хотим тоже потянуться

И совсем, совсем проснуться.

И.п.: то же. 1-прямую правую ногу поднять вверх, 2-3 – потянуть правую ногу, 4 – опустить правую ногу, то же для левой ноги. Д – 8. Т – средний.

5. Упражнение: «Ножки совсем проснулись».

Ножками мы поболтаем

И до трёх мы посчитаем. И.п.: лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 – поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Д – 8. Т – средний.

Комплекс гимнастики после сна №2 в кровати

1. «**Мы проснулись**» И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. В.: 1 – поднять прямые ноги и руки вверх перед грудью. 2 – развести руки и ноги в стороны. 3 – свести ноги и руки перед грудью. 4 – вернуться в исходную позицию. (повт. 4 раза, темп умеренный)

2. «**Мы умелые**» И.п.: лежа на животе. В.: 1-2- ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться. 3-4 – вернуться в исходную позицию. (повт. 4 раза)

3. «**Мы ловкие**» И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки на плечах. В.: 1-2 – наклон вперед. 3-4 – вернуться в и. п. (повт. 4 раза)

4. «**Мы выносливые**» И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки на плечах. В.: 1-2 – поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх. 3-4 – вернуться в и. п. (повт. 4 раза)

Комплекс гимнастики после сна на полу

«Зайка – зайчишка»

1. «Зайка, подбодрись, серенький, потянись» И.п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

2. «Зайка, повернись, серенький, повернись» И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. «Зайка, попляши, серенький, попляши» И.п.: то же. Мягкая пружинка.

4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись» И.п.: то же. Наклоны туловища вперед.

5. «Зайка, походи, серенький, походи» И.п.: то же. Ходьба на месте.

6. «Пошел зайка по мостику» Ходьба по ребристой доске.

7. «Да по кочкам, да по кочкам» Ходьба по резиновым коврикам.

Дыхательные упражнения

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И. п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

«Одуванчик». И.п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

«Гуси». На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

«Насос». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками,

произнести «с-с-с».

«Ежик». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»)

«Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!»

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

«Петушок». На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопнуть себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

«Вырасту большой». И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

«Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«Мельница». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр»
«Лотос». И. п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

«Поезд». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

«Плечики». И.п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

«Прогулка в лес». «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п. «Вот нагнула елочка зеленые иголочки». И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

«Подуем на плечо». И.п.: о.с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

«Цветок распускается». И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

«Вырасту большой». И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

«Сердитый ёжик». Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

«Здравствуй солнышко». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п..

При планировании и проведении корригирующей (бодрящей) гимнастики после

сна учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, его уровень здоровья, особенности психофизического здоровья.

Организация чтения и восприятия художественной литературы

Вилюкова Наталья Николаевна,
Оборина Алина Гилемхановна,
воспитатели МАДОУ детский сад 10
ГО Красноуфимск

Период дошкольного детства – очень важный этап в воспитании человека. Уникальность данного периода в том, что он обеспечивает общее развитие, служащее фундаментом для приобретения в дальнейшем различных специальных знаний и навыков, освоение разных типов деятельности.

Роль художественной литературы в развитии личности ребенка четко прослеживается через функции, которые она выполняет как искусство слова: информационно-образовательную, воспитательную, национально-духовную, историческую, эстетическую, культурологическую.

Лучшие литературные произведения, созданные для детей, без излишнего дидактизма формируют у ребёнка нравственное отношение к действительности, несут целую программу позитивных форм поведения, в которых это отношение проявляется и выражается.

Основные методы знакомства с художественной литературой:

1. Чтение воспитателя по книге или наизусть. Это дословная передача текста. Читающий, сохраняя язык автора, передает все оттенки мыслей писателя, воздействует на ум и чувства слушателей. Значительная часть литературных произведений читается по книге.
2. Рассказывание воспитателя. Это относительно свободная передача текста (возможны перестановка слов, замена их, толкование). Рассказывание дает большие возможности для привлечения внимания детей.
3. Инсценирование. Этот метод можно рассматривать как средство вторичного ознакомления с художественным произведением.
4. Заучивание наизусть. Выбор способа передачи произведения (чтение или рассказывание) зависит от жанра произведения и возраста слушателей.

Методика художественного чтения (типы занятий).

1. Чтение или рассказывание одного произведения.
2. Чтение нескольких произведений, объединенных единой тематикой (чтение стихов и рассказов о весне, о жизни животных) или единством образов (две сказки о лисичке). Можно объединять произведения одного жанра (два рассказа с моральным содержанием) или несколько жанров (загадка, рассказ, стихотворение). На таких занятиях объединяют новый и уже знакомый материал.
3. Объединение произведений, принадлежащих к разным видам искусства:
 - чтение литературного произведения и рассматривание репродукций с картины известного художника;
 - чтение (лучше поэтического произведения) в сочетании с музыкой. На подобных занятиях учитывается сила воздействия произведений на эмоции ребенка. В подборе материала должна быть определенная логика – усиление эмоциональной насыщенности к концу занятия. В то же время учитываются особенности поведения детей, культура восприятия, эмоциональная отзывчивость.
4. Чтение и рассказывание с использованием наглядного материала:

- чтение и рассказывание с игрушками (повторное рассказывание сказки «Три медведя» сопровождается показом игрушек и действий с ними);
- настольный театр (картонный или фанерный, например, по сказке «Репка»);
- кукольный и теневой театр, фланелеграф;
- диафильмы, презентации, телепередачи.

5. Чтение как часть занятия по развитию речи:

- оно может быть логически связано с содержанием занятия (в процессе беседы о школе чтение стихов, загадывание загадок);
- чтение может быть самостоятельной частью занятия (повторное чтение стихов или рассказа как закрепление материала).

В методике занятий следует выделить такие вопросы, как подготовка к занятию и методические требования к нему, беседа о прочитанном, повторное чтение, использование иллюстраций.

Подготовка к чтению включает следующие моменты:

- обоснованный выбор произведения в соответствии с разработанными критериями (художественный уровень и воспитательное значение), с учетом возраста детей, текущей воспитательно-образовательной работы с детьми и времени года, а также выбор методов работы с книгой;
- определение программного содержания – литературной и воспитательной задач;
- подготовка воспитателя к чтению произведения. Нужно прочитать произведение так, чтобы дети поняли основное содержание, идею и эмоционально пережили прослушанное (прочувствовали его).

С этой целью требуется провести литературный анализ художественного текста: понять основной замысел автора, характер действующих лиц, их взаимоотношения, мотивы поступков.

Далее идет работа над выразительностью передачи: овладение средствами эмоциональной и образной выразительности (основной тон, интонации); расстановка логических ударений, пауз; выработка правильного произношения, хорошей дикции.

В предварительную работу входит и подготовка детей. Прежде всего, подготовка к восприятию литературного текста, к осмыслению его содержания и формы.

С этой целью можно активизировать личный опыт детей, обогатить их представления путем организации наблюдений, экскурсий, рассматривания картин, иллюстраций.

Объяснение незнакомых слов – обязательный прием, обеспечивающий полноценное восприятие произведения. Следует объяснять значения тех слов, без понимания которых становятся неясными основной смысл текста, характер образов, поступки персонажей. Варианты объяснения различны: подстановка другого слова во время чтения прозы, подбор синонимов (избушка лубяная – деревянная, горница – комната); употребление слов или словосочетаний воспитателем до чтения, во время знакомства детей с картинкой («течет молоко по вымечку, а с вымечка по копытечку» – при рассматривании козы на картинке); вопрос к детям о значении слова и др.

Вместе с тем, анализируя текст, надо помнить, что не все слова требуют толкования. Так, читая сказки А. С. Пушкина, нет необходимости объяснять понятия «столбовая дворянка», «соболья душегрейка», «пряник печатный», так как они не мешают пониманию основного содержания. Ошибочно спрашивать у детей, что им непонятно в тексте, но на вопрос о значении слова необходимо давать ответ в доступной ребенку форме.

Методика проведения художественного чтения и рассказывания и его построение зависят от типа занятия, содержания литературного материала и возраста детей.

Методика ознакомления с художественной книгой на разных возрастных этапах.

В раннем дошкольном возрасте у детей воспитывают любовь и интерес к книге и иллюстрации, умение сосредоточивать внимание на тексте, слушать его до конца, понимать содержание и эмоционально откликаться на него. У малышей формируют навык совместного слушания, умение отвечать на вопросы, бережное отношение к книге. Владея такими навыками, ребенок лучше понимает содержание книги.

Начиная с младшей группы детей подводят к различению жанров. Воспитатель сам называет жанр художественной литературы: «расскажу сказку, прочитаю стихотворение». Рассказав сказку, воспитатель помогает детям вспомнить интересные места, повторить характеристики персонажей («Петя-петушок, золотой гребешок», «Выросла репка большая-пребольшая»), назвать повторяющиеся обращения («Козлятушки-ребятушки, отомкнитеся, отопритеся!», «Терем-теремок, кто в тереме живет?») и действия («Тянут-потянут, вытянуть не могут»). Помогает запомнить этот материал и научиться повторять его с разными интонациями.

Дети способны понять и запомнить сказку, повторить песенку, однако речь их недостаточно выразительна. Причинами могут быть плохая дикция, неумение правильно произносить звуки. Поэтому надо учить детей четко и внятно произносить звуки, повторять слова и словосочетания; создавать условия для того, чтобы новые слова вошли в активный словарь.

В среднем дошкольном возрасте углубляется работа по воспитанию у детей способности к восприятию литературного произведения, стремления эмоционально откликаться на описанные события. На занятиях внимание детей привлекают и к содержанию, и к легко различимой на слух (стихотворная, прозаическая) форме произведения, а также к некоторым особенностям литературного языка (сравнения, эпитеты). Это содействует развитию поэтического слуха, чуткости к образной речи. Как и в младших группах, воспитатель называет жанр произведения. Становится возможен небольшой анализ произведения, то есть беседа о прочитанном. Детей учат отвечать на вопросы, понравилась ли сказка (рассказ), о чем рассказывается, какими словами она начинается и какими заканчивается. Беседа развивает умение размышлять, высказывать свое отношение к персонажам, правильно оценивать их поступки, характеризовать нравственные качества, дает возможность поддерживать интерес к художественному слову, образным выражениям, грамматическим конструкциям.

В старшем дошкольном возрасте возникает устойчивый интерес к книгам, желание слушать их чтение. Накопленный жизненный и литературный опыт дает ребенку возможность понимать идею произведения, поступки героев, мотивы поведения. Дети начинают осознанно относиться к авторскому слову, замечать особенности языка, образную речь и воспроизводить ее.

Необходима систематическая целенаправленная работа по знакомству детей с жанром прозы и поэзии, с содержанием сказок и рассказов, с их композиционными и языковыми особенностями. При этом используются словесные методические приемы в сочетании с наглядными:

- беседы после ознакомления с произведением, помогающие определить жанр, основное содержание, средства художественной выразительности;
- зачитывание фрагментов из произведения по просьбе детей (выборочное чтение);
- беседы о прочитанных ранее любимых детьми книгах;
- знакомство с писателем: демонстрация портрета, рассказ о творчестве, рассматривание книг, иллюстраций к ним;
- просмотр кинофильмов, презентаций по литературным произведениям (возможен только после знакомства с текстом книги);
- прослушивание записей исполнения литературных произведений мастерами художественного слова.

В структуре чтения можно выделить три части.

В первой части происходит знакомство с произведением, основная цель – обеспечить детям правильное и яркое восприятие путем художественного слова.

Во второй части проводится беседа о прочитанном, с целью уточнения содержания и литературно-художественной формы, средств художественной выразительности.

В третьей части организуется повторное чтение текста с целью закрепления эмоционального впечатления и углубления воспринятого.

Проведение занятия требует создания спокойной обстановки, четкой организации детей, соответствующей эмоциональной атмосферы.

Чтению может предшествовать краткая вводная беседа, подготавливающая детей к восприятию, связывающая их опыт, текущие события с темой произведения.

В такую беседу могут быть включены краткий рассказ о писателе, напоминание о его других книгах, уже знакомых детям. Если предшествующей работой дети подготовлены к восприятию книги, вызвать у них интерес можно с помощью загадки, стихотворения, картинки. Далее нужно назвать произведение, его жанр (рассказ, сказка, стихотворение), имя автора. Выразительное чтение, заинтересованность самого воспитателя, его эмоциональный контакт с детьми повышают степень воздействия художественного слова. Во время чтения не следует отвлекать детей от восприятия текста вопросами, дисциплинарными замечаниями, достаточно бывает повышения или понижения голоса, паузы.

По окончании чтения, пока дети находятся под впечатлением прослушанного, необходима небольшая пауза. Стоит ли сразу переходить к аналитической беседе? Наиболее целесообразно поддержать детские переживания, а элементы анализа усилить при повторном чтении. Разговор, затеянный по инициативе педагога, будет неуместен, так как разрушит впечатление от прочитанного. Можно спросить, понравилась ли сказка, и подчеркнуть: «Хорошая золотая рыбка, как она помогала старику!», или: «Каков Жихарка! Маленький да удаленький!»

В широкой практике чтение сопровождается аналитической беседой даже в том случае, когда произведение сильно воздействует на эмоции детей. Если понимание произведения затрудняет детей, сразу после его чтения возможна беседа.

Вопросы можно условно классифицировать так:

- позволяющие узнать эмоциональное отношение к событиям и героям («Кто вам больше понравился? Почему? Нравится герой или нет, почему?»);
- направленные на выявление основного смысла произведения, его проблему. Например, после чтения сказки А. М. Горького «Воробышко» можно задать такой вопрос: «Кто виноват в том, что мама осталась без хвоста?»;
- направленные на выяснение мотива поступков («Почему Маша не разрешала медведю отдыхать?» – сказка «Маша и медведь»);
- обращающие внимание на языковые средства выразительности; направленные на воспроизведение содержания;
- подводящие к выводам («Почему писатель так назвал свой рассказ? Зачем писатель рассказал нам эту историю?»).

При чтении научно-популярных книг, например о труде, о природе, беседа сопровождает чтение и даже включается в процесс чтения. Содержание книг познавательного характера указывает на необходимость беседы для успешного решения главной образовательной задачи (по книгам С. Баруздина «Кто построил этот дом?», С. Маршака «Откуда стол пришел», В. Маяковского «Конь-огонь» и др.).

В конце занятия возможны повторное чтение произведения (если оно короткое) и рассматривание иллюстраций, которые углубляют понимание текста, уточняют его, полнее раскрывают художественные образы.

Яркие, красочные иллюстрации таких художников как Ю. Васнецов, В. Сутеев

насыщают зрительное восприятие малышей, делают книгу источником положительных эмоций. Книжная иллюстрация – это особый вид изобразительного искусства, она выступает в синтезе со всеми элементами книги: текст, его сюжет, жанр и стиль; форма, размер книги и др. Каждый художник-иллюстратор имеет собственную, неповторимую манеру, свой стиль, любимые литературные жанры.

Показывая детям своеобразие, оригинальность иллюстраций художников к литературным произведениям, педагог развивает эстетический вкус, творческую чуткость, способствует выработке собственного стиля у детей в художественной деятельности.

Использование и побуждение детей к использованию книг

Книги должны быть подобраны по возрасту и по уровню развития детей, и их интересам. В книгах не должно быть пугающего содержания и графическим изображениям насилия. Содержание книги не должно нести негативный социальный посыл, демонстрировать стереотипы, свойственной конкретной группе людей, предрассудки, содержать информацию о том, что агрессивное поведение является правильным и помогает решать социальные проблемы.

В уголке книг должно быть довольно большое количество книг (больше 35 шт.). Книги должны храниться на специальном стеллаже, лицевой стороной к детям. Книги должны быть в хорошем состоянии, иметь все количество страниц.

Книги читаются или рассматриваются целой группой, или небольшой группой детей, или индивидуально с одним ребенком.

Приветствуется рассматривание книг и прочитывания их, во время перерывов, между разными видами активности, с обсуждением содержания прочитанного или рассмотренного.

Содержание уголка в группах младшего возраста

Представленные в книжном уголке издания должны быть яркими, с крупными иллюстрациями, знакомые детям.

1. Книги 4-5 шт. одинаковые по содержанию, но разные по оформлению.
2. Наличие 2-3 экземпляров одинаковых книг.
3. Наличие 3-4 тематических книг, книг разных литературных жанров.
4. Наличие нетрадиционных книг (книг-ширм, книг-игрушек, музыкальных книг, книг с разным тактильным материалом).
5. Наличие набора сюжетных картинок.
6. Наличие тематических альбомов («Игрушки», «Животные» и т.д.).
7. Наличие набора предметных открыток.
8. Наличие постоянного персонажа – жителя уголка.
9. Использование детских работ в оформлении уголка.

Содержание уголка в группах среднего возраста.

1. Наличие книг разных жанров художественной литературы (сказка, рассказ, стихотворение).
2. Подборка книг в соответствии с сезоном, темой недели, хронологической датой.
3. 3-4 книги с одним и тем же произведением, но с разными иллюстрациями.
4. Портрет детского писателя. Книги с его произведениями.
5. Наличие наборов предметных, сюжетных картинок.
6. Наличие открыток для рассматривания по знакомым произведениям.
7. Наличие «Аптечки для книг».
8. Использование детских работ в оформлении книжного уголка.

Содержание уголка в группах старшего возраста

Уголок оформляется в виде библиотеки. Книги систематизированы. Используются

условные обозначения, определяющие жанр произведения. Условные обозначения должны быть понятны детям.

1. Наличие книг разных жанров художественной литературы (авторские сказки, сказки разных народов мира, рассказы, стихотворения, быль, поэмы), малые фольклорные жанры (загадки, ребусы, пословицы, поговорки, скороговорки).
2. Тематическая выставка книг.
3. Наличие книг, соответствующих программным требованиям, теме недели, хронологической дате.
4. Портрет детского писателя. Книги с его произведениями (сборники, отдельные книги разного формата и оформления).
5. Наличие книг-самоделок.
6. Наличие журнала интересных дат.
7. Наличие альбомов, наборов открыток, сюжетных картинок.
8. Наличие альбомов с детскими иллюстрациями к прочитанным произведениям.
9. Журналы с учетом гендерной принадлежности детей.
10. Наличие книг энциклопедической направленности, книг для самостоятельного чтения.
11. Наличие «Аптечки для книг».

Организация и проведение подвижной игры

Русских Юлия Александровна,
Чижикова Ирина Олеговна,
воспитатели МАДОУ детский сад 8
ГО Красноуфимск

Большое место в жизни ребенка - дошкольника занимают игры. Н.К. Крупская отмечала, что «Игра для них – учеба, игра для них – труд, игра для них – серьезная форма воспитания». В методике дошкольного образования выделяют игры:

- творческие (сюжетно-ролевые);
- игры с правилами (дидактические, подвижные).

Ни для кого не секрет, что хорошее настроение способствует более полноценному развитию и функционированию всего организма, в том числе и развивающегося растущего ребенка. Грамотно организованная двигательная деятельность позволяет малышу расходовать свою неограниченную энергию, приобретать необходимые двигательные навыки.

Правильно подобранные игры должны:

- дать выход запасам энергии ребенка,
- развивать координацию движений,
- способствовать повышению положительного настроения и укреплению психоэмоционального здоровья,
- развивать навыки общения,
- умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы, развивать быстроту реакции.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процесс обмена, повышает жизненный тонус.

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная особенность подвижной игры – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое

воспитание. Подвижные игры для дошкольников – это возможность раскрыть свой потенциал, а для педагога – помощь в направлении вектора развития малыша.

Классификация подвижных игр выделяет следующие:

- сюжетные,
- бессюжетные,
- игры –забавы, аттракционы,
- спортивные игры.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Это игры преимущественно коллективные. К сюжетным относятся в том числе народные хороводные игры (с пением и речитативом): «Бояре», «Камушек», «Золотые ворота», «Коза», «А мы просо сеяли», «Ручеек» и народные игры без пения: «Кот и мыши», «Колечко» и т.д.

Бессюжетные игры содержат интересные для детей двигательные игровые задания, ведущие к достижению игровой цели. К ним относятся:

- игры типа перебежек и ловишек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия): «Краски», «Пятнашки»;
- игры с элементами соревнования (индивидуального и группового): «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место»;
- игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды);
- игры с использованием предметов (кегли, серсо, колеброс, мячи) требуют определенных условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий и элемент соревнования);
- игры-аттракционы - в них двигательные задания выполняются в необычных условиях, часто включают элемент соревнования, эстафеты: «Бег со связанными ногами вдвоем», «Болото», «Рыбки», «Сматываем веревочку».

Такие игры рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т.п.).

Для достижения поставленных целей перед организатором подвижной игры стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

- расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие креативных возможностей и физических качеств;
- воспитание самостоятельности и активности;
- приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

При организации подвижной игры педагог, в свою очередь, конкретизирует выше обозначенные **цели в виде задач для каждой возрастной группы:**

Первая младшая группа (1,5–3 года)

- учиться играть в группах, со взрослым;
- тренировать двигательные умения (ходьбу, бег, катание, бросание).

Вторая младшая группа (3–4 года)

- закреплять умение соотносить 2–3 предмета по цвету размеру, чередуя их в заданной последовательности (например, синее большое кольцо пирамидки, красное среднее и жёлтое маленькое);

- учиться составлять изображения из 4–6 частей;
- формировать умение следовать усложняющимся правилам.

Средняя группа (4–5 лет)

- совершенствовать умение составлять целое из частей;
- закреплять умение сравнивать объекты, ориентируясь на внешние признаки;
- развивать внимательность, память (например, в играх «В чём изменения», «У кого игрушка» и пр.);
- приобщать к настольно-печатным играм («Лото», «Домино»).

Старшая группа (5–6 лет)

- учить находить мелкие несоответствия в признаках объектов (в цвете, форме, величине);
- продолжать формировать навык подчиняться условиям игры;
- поощрять желание играть с игрушками разных видов (народными, электронными);
- воспитывать здоровое соперничество.

Подготовительная к школе группа (6–7 лет)

- активно практиковать игры с соревновательным элементом;
- продолжать работу над совершенствованием движений разного характера (бега, приседаний, прыжков и т. д.);
- стимулировать заинтересованность занятиями спортом;
- воспитывать потребность в адекватной оценке итогов игр.

Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель учитывает:

- сложность движений и целесообразность их сочетания с учетом подготовленности детей;
- соответствие содержания игр и упражнений погоде и времени года;
- использование разных приемов выбора детей на ведущие роли;
- вариативность подвижных игр с целью развития креативности и положительной мотивации к самовыражению в движении.

Для полноценного включения в процесс игры, дети должны добровольно принимать участие в этом виде деятельности. Только в этом случае каждый малыш сможет усвоить моральные, общечеловеческие ценности, стать самостоятельной личностью.

Методические рекомендации по организации и проведению подвижной игры

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных предметов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею.

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является: профессиональная подготовка воспитателя, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы.

В разных возрастных группах подвижные игры рекомендуется проводить ежедневно:

- Первая младшая группа (2-3 года) – 6-8 минут (при физкультурных занятиях), 10-15 (без физкультуры).
- Вторая младшая (3-4 года) – 6-10 минут (при физкультурных занятиях), 15-20 минут (без физкультуры).
- Средняя группа (4-5 лет) – 8-12 минут (при физкультурных занятиях), 20-25 минут (без физкультуры).
- Старшая группа (4-5 лет) – 12 -15 минут (при физкультурных занятиях), 25-30 минут), (без физкультуры).

- Подготовительная группа (6-7 лет) – 15-20 минут (при физкультурных занятиях), 30-35 минут (без физкультуры).

В перерывах между занятиями полезны игры средней и малой подвижности. После физкультурных и музыкальных занятий проводят игры средней подвижности. Подбор и планирование подвижных игр зависит от возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития, их двигательных умений, состояния здоровья, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей.

Для лучшего понимания сюжета проводится предварительная работа: чтение художественной литературы, наблюдения в природе, повадки животных, деятельностью людей различных профессий. Подготавливаются атрибуты вместе с детьми или в их присутствии.

Проведение подвижной игры включает в себя следующие этапы:

- сбор детей на игру,
- создание интереса,
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры,
- подведение итога.

Организация игр

Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания. От подбора игрового материала, который определяет многие факторы – это возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество детей и условия проведения игры; при выборе игры нужно учитывать форму занятий (*занятие или праздник*).

Сбор детей на игру

Детей нужно завлечь: прежде всего, нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Подвести к игре нередко удается и путем вопросов, загадывания загадок. В частности, можно спросить: «*Что вы сегодня рисовали?*». Дети, например, ответят: «*Весну, прилет птиц*». «Очень хорошо, говорит воспитатель. Сегодня мы будем играть в игру «*Перелет птиц*». Детям младшей группы можно показать флажок, зайчика, мишку и тут же спросить: «*Хотите поиграть с ними?*» Хороший результат дает и короткий рассказ, прочитанный или рассказанный воспитателем непосредственно перед игрой.

Объяснение игры

Объясняя игру, педагог подчеркивает смысловое содержание действий каждого персонажа, раскрывая причинную обусловленность характера движений. Надо раскрыть только самое главное. Объяснение должно быть кратким, четким, понятным, интересным и эмоциональным.

В младших группах педагог размещает детей по кругу. Объяснение делается в ходе самой игры. Сам педагог размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать, сопровождается показом («как прыгает зайчик, *выезжает автомобиль*»). Разучивать текст специально не надо, дети его выучат в ходе игры. Педагог на себя берет исполнение главной роли, а потом когда малыши освоят игру, поручает эту роль самим детям.

В старших группах дети размещаются в шеренгу, полукругом, стайкой и объяснение уже последовательное: название игры, содержание, подчеркнуть правила, распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих и начать игровые действия.

Если игра сложная не нужно давать подробное объяснение, а лучше сначала разъяснить самое главное, а потом в процессе игры, дополнить основной рассказ

конкретными деталями. При повторном проведении правила уточняются.

Если игра знакомая можно привлекать самих детей к объяснению или вспомнить отдельные важные моменты.

Распределение ролей

Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей, поэтому важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо; с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять, эти роли.

В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли (например, кота в игре «Воробышки и кот»). И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям.

В старшей группе сначала объясняют игру, затем распределяют роли и размещают детей. Если игра проводится впервые, то это делает воспитатель, а потом уже сами играющие.

Руководство в ходе игры

Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников: чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог. Играя с младшими детьми, он действует с ними, нередко выполняя главную роль. В средней и старшей группах воспитатель вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары («*Найди себе пару*»). Непосредственное участие воспитателя в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее.

Воспитатель делает указания, как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры. Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх, вызывающих сужение трудной клетки и нарушение кровообращения) наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка.

Окончание игры, подведение итогов.

Подведение итогов игры должно проходить в интересной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов.

Для успешной реализации игры необходимо правильно создать предметно-игровую среду. Она должна быть современна, отвечать критериям функционального комфорта и основным положениям развивающей детской деятельности. Соответствовать возрастным особенностям детей, обеспечивать достижение нового, перспективного уровня в развитии детской деятельности, развивать детскую игровую деятельность, отвечать ее задачам.

Приложение №3 «Картотека игр малой подвижности»

Организация трудовой деятельности

Рындина Лариса Викторовна,
Шистерова Наталья Сергеевна,

В соответствии с ФГОС трудовое воспитание - одно из важных направлений в работе дошкольных организаций, главной целью которого является *формирование положительного отношения к труду* через решение следующих задач:

- формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества;
- воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам; воспитание личности ребенка в аспекте труда и творчества;
- развитие творческой инициативы, способности самостоятельно себя реализовать в различных видах труда и творчества.

С целью выработки у детей бытовых действий, такие как уборка игрушек, посуды и столовых приборов используются сюжетно-ролевые игры. Детям предлагается свободный выбор в использовании материалов, которые становятся частью их роли в сюжетно-ролевой игре, по своему желанию. У детей должен быть дополнительный реквизит в виде дополнительных игрушек (например: врачу нужны перчатки, фонендоскоп, укол, градусник и др.) по темам профессии, и узнаваемое оборудование, одежда для переодевания, идентифицирующая ту или иную профессию (врач, продавец пожарный и др.).

При организации трудовой деятельности рекомендуется дружелюбная атмосфера, следует хвалить детей за трудовые действия (уборку игрушек, дежурство по столовой и др.). И благодарить ребенка обязательно с улыбкой, чтобы он почувствовал искренность этой благодарности.

Для ребенка, который желает заниматься игровой деятельностью в свободное время, рекомендуется доступность большого количества разнообразных материалов и оборудования (муляжи продуктов, овощей и фруктов, детская посуда - чайная и столовая, кухонная утварь, одежда для переодевания по профессии для девочек и для мальчиков и др.).

Различают четыре основных вида детского труда:

1. Самообслуживание.
2. Хозяйственно-бытовой труд.
3. Труд в природе.
4. Ручной труд.

Учитывая физиологические и психологические особенности воспитанников, нужно помнить, что для малышей 3-4 лет оптимальная длительность работы 10-15 минут. Ребята 6-7-летнего возраста занимаются физически максимум полчаса. Состояние каждого малыша необходимо контролировать. Обращают внимание на потливость, покраснение кожи, при появлении которых лучше сменить род деятельности. Чтобы дети не утомлялись, лучше переходить к другим занятиям через 10-12 минут. При их дозировании обязательно учитывают объем физической нагрузки, ее сложность.

Основные задачи трудового воспитания на каждом возрастном этапе:

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Развитие навыков самообслуживания. Формировать привычку (сначала под контролем взрослого, а затем самостоятельно) мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок, пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Формировать умение во время еды пить из чашки, правильно держать ложку.

Учить детей одеваться и раздеваться в определенном порядке, при небольшой помощи взрослого снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках), в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду. Приучать к опрятности.

Приобщение к доступной трудовой деятельности. Привлекать детей к выполнению простейших трудовых действий: совместно с взрослым и под его контролем расставлять хлебницы (без хлеба), салфетницы, раскладывать ложки и пр. Приучать поддерживать порядок в игровой комнате, по окончании игр расставлять игровой материал по местам.

Уважение к труду взрослых. Поощрять интерес детей к деятельности взрослых. Обращать внимание на то, что и как делает взрослый (как ухаживает за растениями (поливает) и животными (кормит); как дворник подметает двор, убирает снег; как столяр чинит беседку и т.д.), зачем он выполняет те или иные действия. Учить узнавать и называть некоторые трудовые действия (помощник воспитателя моет посуду, приносит еду, меняет полотенца).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Дети 3-4 лет активны, часто сами говорят о желании участвовать в той или иной деятельности. Но они быстро утомляются, им трудно сосредоточить внимание, поэтому чрезмерно нагружать их не стоит. Поручения взрослых в младшей группе имеют более индивидуальный характер, воспитаннику будет достаточно развесить полотенца или расставить приборы к обеду.

Нюансы, которые следует учесть:

- трудовое воспитание носит ситуативный характер, для трехлетки главное, чтобы задания были просты, понятны;
- детей нужно хвалить за любые успехи;
- чтобы малыш понимал смысл своих действий, воспитателю нужно объяснять задачи, давать оценку результатам;
- прежде, чем что-то делать, малышу требуется понаблюдать за тем, как справляется с этим взрослый; затем следуют действия ребенка с пошаговыми комментариями воспитателя.

Основным методом работы по трудовому воспитанию с детьми 3-4 лет является личный пример. Ребята наблюдают за действиями старших, ручной труд, различные упражнения проходят в игровой форме. Знания закрепляются на примере таких известных произведений как «Федорино горе» или «Мойдодыр».

Самообслуживание. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания. Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилок, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Учить детей самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности (надевать и снимать одежду, расстегивать и застегивать пуговицы, складывать, вешать предметы одежды и т. п.). Воспитывать навыки опрятности, умение замечать беспорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых.

Приобщение к доступной трудовой деятельности

Формировать желание участвовать в посильном труде, умение преодолевать небольшие трудности. Побуждать детей к самостоятельному выполнению элементарных поручений: готовить материалы к занятиям (кисти, доски для лепки и пр.), после игры убирать на место игрушки, строительный материал. Приучать соблюдать порядок и чистоту в помещении и на участке детского сада. Во второй половине года начинать формировать у детей умения, необходимые при дежурстве по столовой (помогать накрывать стол к обеду: раскладывать ложки, расставлять хлебницы (без хлеба), тарелки, чашки и т. п.).

Труд в природе. Воспитывать желание участвовать в уходе за растениями с помощью взрослого поливать комнатные растения, растения на грядках, сажать лук, собирать овощи, расчищать дорожки от снега, счищать снег со скамеек.

Уважение к труду взрослых. Формировать положительное отношение к труду взрослых. Рассказывать детям о понятных им профессиях (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, продавец, повар, шофер, строитель), расширять и обогащать представления о трудовых действиях, результатах труда. Воспитывать уважение к людям знакомых профессий. Побуждать оказывать помощь взрослым, воспитывать бережное отношение к результатам их труда.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К четырем годам малыш вполне справится с подметанием дорожек или стиркой кукольной одежды. Задания постепенно усложняются, дети уже имеют некоторые навыки самоорганизации. Им можно поручить дежурство по столовой или подготовку к занятиям, ребятам вполне по силам выполнить несложный уход за зверушками в уголке природы.

В методике работы важно:

- отметить желание ребенка помочь;
- работа проводится в игровой форме (аппликация и конструирование, правила поведения в различных ситуациях закрепляются через сюжетно-ролевые игры);
- используются наглядные пособия;
- проводятся беседы о содержании будущих действий, взаимоотношениях.

Самообслуживание. Продолжать воспитывать у детей опрятность, аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом после прогулки, перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком, при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Совершенствовать умение самостоятельно одеваться, раздеваться. Приучать аккуратно складывать и вешать одежду, с помощью взрослого приводить ее в порядок (чистить, просушивать). Приучать самостоятельно готовить свое рабочее место и убирать его после окончания занятий рисованием, лепкой, аппликацией (мыть баночки, кисти, протирать стол и т. д.)

Приобщение к доступной трудовой деятельности. Воспитывать у детей положительное отношение к труду, желание трудиться. Формировать ответственное отношение к порученному заданию (умение и желание доводить дело до конца, стремление сделать его хорошо). Воспитывать умение выполнять индивидуальные и коллективные поручения, понимать значение результатов своего труда для других; формировать умение договариваться с помощью воспитателя о распределении коллективной работы, заботиться о своевременном завершении совместного задания. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам, взрослым. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в групповой комнате и на участке детского сада: убирать на место строительный материал, игрушки; помогать воспитателю подклеивать книги, коробки. Учить детей самостоятельно выполнять обязанности дежурных по столовой: аккуратно расставлять хлебницы, чашки с блюдцами, глубокие тарелки, ставить салфетницы, раскладывать столовые приборы (ложки, вилки, ножи).

Труд в природе. Поощрять желание детей ухаживать за растениями. В весенний, летний и осенний периоды привлекать детей к посильной работе на огороде и в цветнике (посев семян, полив, сбор урожая); в зимний период — к расчистке снега. Приобщать детей к работе по выращиванию зелени к подкормке зимующих птиц. Формировать стремление помогать воспитателю приводить в порядок используемое в трудовой деятельности оборудование (очищать, просушивать, относить в отведенное место).

Уважение к труду взрослых. Знакомить детей с профессиями близких людей, подчеркивая значимость их труда. Формировать интерес к профессиям родителей.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

С детьми 5-6 лет уже используют коллективные поручения. При взаимодействии друг с другом дети учатся координировать усилия, о чем-то договариваются, делят обязанности между собой. Игра для детей, по-прежнему, основной вид деятельности, но они идут навстречу воспитателю, помогают заменить постельное белье в спальне или собрать листву на участке.

Педагогу важно организовать рабочее пространство и инвентарь. Лопатки, лейки должны быть яркими, удобными, чтобы вызывать у детей желание с ними заниматься. Нарядные фартуки будут создавать ощущение праздника. Продолжительность занятий не должна переутомлять.

Основной целью процесса трудового развития в ДОУ является воспитание почтительного отношения к занятиям взрослых, знакомство с основными профессиями, понимание их значимости, желания помогать.

Самообслуживание. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде. Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель. Воспитывать умение самостоятельно и своевременно готовить материалы и пособия к занятию, учить самостоятельно раскладывать подготовленные воспитателем материалы для занятий, убирать их, мыть кисточки, розетки для красок, палитру, протирать столы.

Приобщение к доступной трудовой деятельности. Воспитывать у детей положительное отношение к труду, желание выполнять посильные трудовые поручения. Разъяснять детям значимость их труда. Воспитывать желание участвовать в совместной трудовой деятельности. Формировать необходимые умения и навыки в разных видах труда. Воспитывать самостоятельность и ответственность, умение доводить начатое дело до конца. Развивать творчество и инициативу при выполнении различных видов труда. Знакомить детей с наиболее экономными приемами работы. Воспитывать культуру трудовой деятельности, бережное отношение к материалам и инструментам. Учить оценивать результат своей работы (с помощью взрослого). Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку играть, трудиться, заниматься сообща. Развивать желание помогать друг другу. Формировать у детей предпосылки (элементы) учебной деятельности. Продолжать развивать внимание, умение понимать поставленную задачу (что нужно делать), способы ее достижения (как делать); воспитывать усидчивость; учить проявлять настойчивость, целеустремленность в достижении конечного результата. Продолжать учить детей помогать взрослым поддерживать порядок в группе: протирать игрушки, строительный материал и т. п. Формировать умение наводить порядок на участке детского сада (подметать и очищать дорожки от мусора, зимой — от снега, поливать песок в песочнице и пр.). Приучать добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: сервировать стол, приводить его в порядок после еды.

Труд в природе. Поощрять желание выполнять различные поручения, связанные с уходом за растениями в уголке природы; обязанности дежурного в уголке природы (поливать комнатные растения, рыхлить почву, фиксировать необходимые данные в календаре природы, время года, месяц, погодные явления и т. д.). Привлекать детей к помощи взрослым и посильному труду в природе: осенью — к уборке овощей на огороде, сбору семян, пересаживанию цветущих растений из грунта в уголок природы; зимой — к

сгребанию снега к стволам деревьев и кустарникам, выращиванию зелени, посадке корнеплодов, к созданию фигур и построек из снега; весной — к посеву семян овощей, цветов, высадке рассады; летом — к рыхлению почвы, поливке грядок и клумб.

Уважение к труду взрослых. Расширять представления детей о труде взрослых, результатах труда, его общественной значимости. Формировать бережное отношение к тому, что сделано руками человека. Прививать детям чувство благодарности к людям за их труд.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Для старших дошкольников труд принимает систематический характер, его становится больше. Дети самостоятельно ремонтируют книги или коробки, пришивают пуговицы. Под присмотром воспитателя готовят к занятиям необходимые пособия, счетный материал, вырезают заданные элементы из пластиковых бутылок. Ребята сами замечают неопорядок на участке, поливают цветы, убирают опавшие листья.

Самообслуживание. Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Закреплять умения детей аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить. Закреплять умение следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять неопорядок в своем внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, прическе. Закреплять умение самостоятельно и быстро одеваться и раздеваться, складывать в шкаф одежду, ставить на место обувь, сушить при необходимости мокрые вещи, ухаживать за обувью (мыть, протирать, чистить). Закреплять умение самостоятельно, быстро и аккуратно убирать за собой постель после сна. Закреплять умение самостоятельно и своевременно готовить материалы и пособия к занятию, без напоминания убирать свое рабочее место.

Приобщение к доступной трудовой деятельности. Продолжать формировать трудовые умения и навыки, воспитывать трудолюбие. Приучать детей старательно, аккуратно выполнять поручения, беречь материалы и предметы, убирать их на место после работы. Воспитывать желание участвовать в совместной трудовой деятельности наравне со всеми, стремление быть полезными окружающим, радоваться результатам коллективного труда. Развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда, оказывать друг другу помощь. Закреплять умение планировать трудовую деятельность, отбирать необходимые материалы, делать несложные заготовки. Продолжать учить детей поддерживать порядок в группе и на участке: протирать и мыть игрушки, строительный материал, вместе с воспитателем ремонтировать книги, игрушки (в том числе книги и игрушки воспитанников младших групп детского сада). Продолжать учить самостоятельно наводить порядок на участке детского сада: подметать и очищать дорожки от мусора, зимой — от снега, поливать песок в песочнице; украшать участок к праздникам. Приучать детей добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: полностью сервировать столы и вытирать их после еды. Прививать интерес к учебной деятельности и желание учиться в школе. Формировать навыки учебной деятельности (умение внимательно слушать воспитателя, действовать по предложенному им плану, а также самостоятельно планировать свои действия, выполнять поставленную задачу, правильно оценивать результаты своей деятельности).

Труд в природе. Закреплять умение самостоятельно и ответственно выполнять обязанности дежурного в уголке природы: поливать комнатные растения, рыхлить почву, фиксировать данные в календаре, подбирать книги соответствующие тематике и т. п. Прививать детям интерес к труду в природе, привлекать их к посильному участию: осенью — к уборке овощей с огорода, сбору семян, выкапыванию луковиц, клубней цветов, перекапыванию грядок, пересаживанию цветущих растений из грунта в уголок природы; зимой — к сгребанию снега к стволам деревьев и кустарникам, к созданию фигур и построек из снега; выращиванию зелени, посадке корнеплодов, выращиванию с

помощью воспитателя цветов к праздникам; весной — к перекапыванию земли на огороде и в цветнике, к посеву семян (овощей, цветов), высадке рассады; летом — к участию в рыхлении почвы, прополке и окучивании, поливе грядок и клумб.

Уважение к труду взрослых. Расширять представления о труде взрослых, о значении их труда для общества. Воспитывать уважение к людям труда. Продолжать знакомить детей с профессиями, связанными со спецификой родного города (поселка). Развивать интерес к различным профессиям, в частности к профессиям родителей и месту их работы.

Гигиенические условия организации трудовой деятельности

Гигиенические условия, безусловно, важны для правильной организации деятельности малышей. Занятия должны проходить в помещении с хорошим освещением, вентиляцией. Воспитатель должен привлечь внимание ребят к положению тела, приучить их следить за своей осанкой, пользоваться малейшей возможностью позаниматься на улице в хорошую погоду. Уход за растениями осуществляется детьми под присмотром персонала детского сада. Для ручного труда необходимы безопасные материалы и инструменты, они должны соответствовать возрасту воспитанников, быть удобными, привлекательными на вид. Дети с взрослыми могут проводить посадку не плодоносящих цветов, кустов и деревьев. Допускается размещение аквариумов в коридорах детского сада. Кормление и уборка осуществляется персоналом, дети наблюдают

Детское оборудование должно соответствовать росту и возрасту детей. Орудия труда детей должны быть абсолютно безопасны. Прежде чем приступить к работе, воспитатель заранее готовит и проверяет детский инвентарь, который хранится в доступном для детей месте. У детей следует воспитывать бережное отношение к инвентарю. Использование инвентаря должно сочетаться с культурой труда: приучать ребенка к тому, что рабочее место всегда содержится в порядке, а все подсобные орудия для наведения порядка находятся под руками. Так, для хозяйственно – бытового труда необходимы фартучки, щетки, тазики, подносы; для труда в уголке природы – лейки.

Оборудование для труда детей на участке необходимо для того, чтобы правильно организовать деятельность детей во все сезоны. Предметы для труда (лопаты, совки, ведра, лейки, тачки, носилки и др.) должны быть удобны для детей и изготовлены из легкого, но достаточно прочного и безопасного для здоровья детей материала. Все оборудование должно быть в достаточном количестве, хорошего качества и иметь привлекательный вид: яркий цвет леек, приятная форма коробок для хранения природного материала (семян, шишек, желудей), нарядные фартучки и др. – все это радует детей, способствует формированию культуры труда, вызывает эстетическое удовольствие.

Для решения проблемы по формированию позитивных установок у детей дошкольного возраста к различным видам труда и творчества уделить больше внимания совместной работе детского сада и семьи.

Приложение №4 «Рекомендации для родителей по трудовому воспитанию детей»

Комплексы утренней гимнастики для детей раннего возраста

Сентябрь

<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя</p> <p style="text-align: center;">Где же наши руки?</p> <p>Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. “Покажите руки”. <i>И.п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Спрячьте руки”. <i>И.п.</i>: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба стайкой за воспитателем.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя</p> <p style="text-align: center;">Большие и маленькие</p> <p>Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. “Какие мы стали большие”. <i>И.п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Какие мы были маленькие”. <i>И.п.</i>: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба стайкой за воспитателем.</p>
---	---

Октябрь

<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя</p> <p style="text-align: center;">Птички</p> <p>Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. “Птички машут крыльями”. <i>И.п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Птички клюют зерна”. <i>И.п.</i>: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба стайкой.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя</p> <p style="text-align: center;">Пузырь</p> <p>Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. “Надуем пузырь”. <i>И.п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Пузырь лопнул”. <i>И.п.</i>: то же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба стайкой.</p>
--	--

Ноябрь

<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя</p> <p style="text-align: center;">Барабан</p> <p>Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. “Большой барабан”. <i>И.п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Поиграем на барабане”. <i>И.п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя</p> <p style="text-align: center;">Деревья</p> <p>Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. “Шелестят листочки”. <i>И.п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук “Ш-Ш-Ш”, опустить. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Деревья качаются”. <i>И.п.</i>: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать “Ш-Ш-Ш”, выпрямиться. Повторить 6 раз.</p> <p>3. “Кусты”. <i>И.п.</i>: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба на носках. Ходьба стайкой</p>
---	--

Декабрь

1 – 2 неделя Прятки	3 – 4 неделя Покажите руки.
<p>Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения на стульях</i></p> <p>1. “Покажите руки”. <i>И. п.:</i> сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Спрячьте голову”. <i>И. п.:</i> то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>3. “Приседание”. <i>И. п.:</i> ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба на носках. Ходьба стайкой</p>	<p>Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. “Покажите руки”. <i>И. п.:</i> ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Руки на колени”. <i>И. п.:</i> ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>3. “Спрячьте руки”. <i>И. п.:</i> то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба на носках. Ходьба стайкой.</p>

Январь

1 – 2 неделя Пузырь.	3 – 4 неделя Прятки
<p>Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. “Надуем пузырь”. <i>И. п.:</i> ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать “ф-ф-ф”, опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Проверить пузырь”. <i>И. п.:</i> то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать “Тук-Тук”, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>3. “Пузырь лопнул”. <i>И. п.:</i> то же. Присесть, положить руки на колени, сказать “хлоп”, встать. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.</p>	<p>Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения на стульях</i></p> <p>1. “Покажите руки”. <i>И. п.:</i> сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза..</p> <p>2. “Спрячьте голову”. <i>И. п.:</i> то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>3. “Приседание”. <i>И. п.:</i> ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба на носках. Ходьба стайкой.</p>

Февраль

1 – 2 неделя Часы	3 – 4 неделя С погремушкой.
<p>Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. “Часы идут”. <i>И. п.:</i> ноги слегка, расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед-назад (рис. 15). Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Проверим часы”. <i>И. п.:</i> то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>3. “Часы звенят”. <i>И. п.:</i> то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.</p>	<p>Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с погремушкой.</i></p> <p>1. “Потряси погремушку”. <i>И. п.:</i> ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. “Погреми” - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.</p> <p>2. “Постучи погремушкой”. <i>И. п.:</i> то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать “динь-динь”,</p>

	<p>выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.</p> <p>3. “Положи погремушку”. <i>И. п.</i>: то же. Присесть, положить по погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза.</p> <p>Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.</p> <p>Бег и ходьба друг за другом.</p>
--	---

Март

<p>1 – 2 неделя Птички</p>	<p>3 – 4 неделя С флажком.</p>
<p>Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. “Птички машут крыльями”. <i>И. п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Птички пьют воду”. <i>И. п.</i>: то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>3. “Птички клюют зерна”. <i>И. п.</i> то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.</p> <p>Бег и ходьба друг за другом.</p>	<p>Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с флажком</i></p> <p>1. “Покажите флажок”. <i>И. п.</i>: ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза.</p> <p>Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.</p> <p>2. “Постучи флажком”. <i>И. п.</i>: то же. Наклониться, постучать, палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.</p> <p>3. “Положи флажок”. <i>И. п.</i>: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.</p> <p>Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.</p>

Апрель

<p>1 – 2 неделя Барабан.</p>	<p>3 – 4 неделя Прятки</p>
<p>Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. “Большой барабан”. <i>И. п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Поиграем - на барабане”. <i>И. п.</i>: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться.</p> <p>3. “Постучи ногами”. <i>И. п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать “тук-тук”. Повторить 4 раза.</p> <p>Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.</p>	<p>Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения на стульях</i></p> <p>1. “Покажите руки”. <i>И. п.</i>: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза..</p> <p>2. “Спрячьте голову”. <i>И. п.</i>: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>“Приседание”. <i>И. п.</i>: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.</p> <p>Ходьба на носках. Ходьба стайкой.</p>

Май

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
<p style="text-align: center;">Поезд</p> <p>Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг. <i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. “Поезд”. <i>И. п.</i>: ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чу-чу” (рис. 19). Повторить 4 раза.</p> <p>2. “Починим колеса”. <i>И. п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>3. “Проверим колеса”. <i>И. п.</i>: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.</p> <p>Перестроение из круга. Бег друг за другом - “поезд быстро едет”. Ходьба.</p>	<p style="text-align: center;">С погремушкой.</p> <p>Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг. <i>Общеразвивающие упражнения с погремушкой.</i></p> <p>1. “Посмотрим на погремушку”. <i>И.п.</i>: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза.</p> <p>Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.</p> <p>2. “Постучи погремушкой”. <i>И. п.</i>: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.</p> <p>3. “Положи погремушку”. <i>И. п.</i>: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять по гремушку, встать. Повторить 3 раза.</p> <p>Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.</p>

Комплексы утренней гимнастики для детей второй младшей группы

Название комплекса	Название и ход упражнений	Сопроводительные слова
«Платочки»	<p>«Посмотри на платочек» <i>И.п.</i>: ноги вместе, платочек в обеих руках. Поднять платочек вверх, посмотреть, вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз.</p> <p>«Покажи платочек» <i>И.п.</i>: ноги вместе, платочек в обеих руках. Вытянуть руки вперёд, поворот вправо, прямо, влево, вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз.</p> <p>«Положи платочек» <i>И.п.</i>: ноги на ширине плеч, наклониться, опустить платочек между ног, вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз</p> <p>«Поиграй с платочком» <i>И.п.</i>: сидя, ноги вместе. Спрятать ноги платочком, поднять вверх помахать платочком. Повторить 4–5 раз.</p>	<p>Воспитатель называет упражнение, сопровождая представление демонстрацией движений</p>

	<p>«Помаши платочком» И.п.: ноги вместе, прыжки на двух ногах. Помахать платочком, в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 4–5 раз.</p> <p>«Подуем на платочек» И.п.: ноги на ширине плеч, вывести платочек вперёд, глубокий вдох, подуть на платочек. Повторить 4–5 раз. Перестроение в одну колонну.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди платочек» Дети встают врассыпную рядом с педагогом. У педагога в руках платочек. По команде педагога дети закрывают глаза, в это время педагог в пределах игровой площадки прячет платочек. Педагог приглашает детей пойти и найти платочек. Дети ходят по игровой площадке, ищут платочек. Кто из детей первым находит платочек, приносит его педагогу. Примечание. Перед началом игры напомнить детям, что, когда они ищут платочек, надо ходить, а не бегать.</p>	
«Дружная семья»	<p>И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; Выполняем хлопки перед лицом 8 раз под слова. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперёд, ладони на колени, смотреть вперёд. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз.</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6–8 подпрыгиваний.</p> <p>Непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза. И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3–4 раза.</p> <p>Подвижная игра «Кто живёт у нас в квартире?» Перед началом игры дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.</p>	<p>«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!» «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!» «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький». «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?» «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»</p>

	<p>Кто живёт у нас в квартире? Шагают на месте. Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! Хлопают в ладоши. Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! Выполняют «пружинку», руки на пояс. Самый главный — это я, прикладывают руки к груди. Вот и вся моя семья! Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.</p>	
«Красивые сапожки»	<p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2–3 раза.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3–4 раза.</p> <p>Игра малой подвижности «Ровным кругом» Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встаёт в круг вместе с детьми. Одновременно с началом чтения педагогом текста дети начинают движение хороводом в левую или правую сторону. После слов педагога «стой на месте» все останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. По окончании текста педагог показывает какое-либо движение, фигуру (приседание, наклоны, прыжки, «пружинка» и т. д.). Примечание. Через несколько занятий можно пригласить кого-либо из детей показать движение, фигуру.</p>	<p>«Шагают дружно наши ножки»</p> <p>«Красивые сапожки»</p> <p>«Крепкие сапожки» «Прыгают ножки, скачут сапожки» «Напрыгались ножки, устали сапожки» Ровным кругом в красивых сапожках Идём друг за другом по ровной дорожке. Дружно шагаем, за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!</p>

Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы

Сентябрь

1-2 недели	3-4 недели
<p>Комплекс «Погремушки –весёлые подружки»</p> <p>Оборудование: погремушка - по 2 на каждого ребёнка.</p> <p>Вводная часть: ходьба за направляющим, в колонне по одному по периметру зала, на носочках - руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спину. Бег в колонне по одному. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. «Погремушки вверх поднимем, звонко-звонко позвеним»</p> <p>И.п.: стойка ноги врозь, погремушки в обеих руках внизу. 1-2—поднять руки с погремушками через стороны вверх, позвенеть ими; 3-4—И.п.; повтор 4-5 раз.</p> <p>2. «Раз-два – не ленись, с погремушкой наклонись»</p> <p>И.п.: стойка ноги врозь, погремушки в руках за спиной. 1—наклон , дотронуться погремушками до носков; 2—И.п.; повтор 4-5 раз.</p> <p>3. «Мы присели, положили погремушку отдыхать»</p> <p>А потом опять подняли, чтобы вместе поиграть»</p> <p>И.п.: стойка ноги слегка расставлены, погремушки у плеч.</p> <p>1-2—присесть, положить погремушки на пол; 3-4—встать, руки на пояс; 5-6—присесть, взять погремушки; 7-8—И.п., повтор 4-5 раз.</p> <p>4. «Мы на пяточках сидим, дружно все вперёд глядим.</p> <p>Справа мы кладём подружку—озорную погремушку.</p> <p>А потом её возьмём и опять перенесём»</p> <p>И.п.: сидя на пятках, погремушки в руках у плеч. 1-2—повернуться вправо, положить погремушку у носков ног; 3-4—И.п.; 5-6—повернуться влево, взять погремушку; 7-8- И.п. То же, начиная слева. Повтор—3-4 раза.</p> <p>5. «Мы прыгаем на месте и весело звеним»</p> <p>И.п.: стойка ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у груди.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>Заключительная часть: ходьба, бег, ходьба с</p>	<p>Комплекс «Листопад»</p> <p>Оборудование: берёзовый листочек бумажный—по 2 на каждого ребёнка.</p> <p>Вводная часть: ходьба за направляющим в колонне по одному, на носочках руки вытянуты вверх, на пятках—руки за спину. Бег в колонне по одному .</p> <p>Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. «Листочки смотрят на солнышко»</p> <p>И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки с листочками за спиной. 1—поднять руки с листочками через стороны вверх, одновременно подняться на носки; 2—И.п.; повтор 5-6 раз.</p> <p>2. «Подул ветерок, полетели листочки»</p> <p>И.п.: стойка ноги врозь, руки с листочками в стороны. 1—поворот туловища вправо; 2—И.п. То же влево. Повтор 3-4 раза.</p> <p>3. «Ветер поднял листочки в воздух»</p> <p>И.п.: стойка ноги врозь, руки с листочками внизу. 1-2—наклон вперёд, руки с листочками вверх, параллельно полу; 3-4—И.п.; повтор 5-6 раз.</p> <p>4. «Листочки падают на землю»</p> <p>И.п.: лёжа на спине, руки с листочками вытянуты вверх. 1-2—поднять правую руку и ногу вперёд, листочком коснуться стопы; 3-4—И.п. То же левыми рукой и ногой. Повтор 3-4 раза.</p> <p>5. «Вальс опавших листочков»</p> <p>И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки с листочками отведены вниз назад. 1-2—слегка согнуть ноги, руки с листочками вперёд; 3-4—И.п. Повтор 5-6 раз.</p> <p>6. «Мы радуемся листопаду!»</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Прыжки на двух ногах, чередуем с ходьбой.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Тучки проплывайте Обогнув наш садик. Мамы, не мешайте Делать нам зарядку!</p>

восстановлением дыхания. Мы зарядку любим очень, Каждый быть здоровым хочет!	
--	--

Октябрь

1-2 недели	3-4 недели
<p>Комплекс «Приметы осени» Оборудование: рябиновый листочек бумажный—по 2 на каждого ребёнка. Вводная часть: ходьба за направляющим, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спину. Бег в колонне по одному. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Основная часть: 1. «Птицы улетают в тёплые края» И.п.: стойка, ноги слегка расставлены, руки с листочками внизу. 1-2— подняться на носки, правую руку с листочком поднять через сторону вверх; 3-4—И.п. То же левой рукой. Повтор 3-4 раза. 2. «Ветер сдувает листочки с деревьев» И.п.: стойка ноги врозь, руки с листочками в стороны. 1- наклон вправо; 2- И.п. То же влево. Повтор 3-4 раза. 3. «Листочки ложатся на землю» И.п.: стойка ноги врозь, руки с листочками вверх. 1- наклон вперёд, листочками коснуться пола. 2- И.п. Повтор 5-6 раз. 4. «Ветерок поднимает листочки вверх» И.п.: лёжа на животе, прямые руки с листочками перед собой. 1- поднять руки с листочками вверх. 2- И.п. Повтор 5-6 раз. 5. «Идёт колючий дождь» И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки с листочками внизу. 1- прыжок ноги врозь, руки с листочками вперёд; 2- прыжком вернуться в И.п. Повтор по 6 прыжков. Заключительная часть: ходьба, бег змейкой, ходьба с восстановлением дыхания. Мы зарядку делали, Прыгали и бегали, Стали мы умелыми, Сильными и смелыми.</p>	<p>Комплекс «Весёлый пешеход» Вводная часть: ходьба в колонне по одному, в полуприседе; бег врассыпную, змейкой. Основная часть: 1. «Машины по дороге бегут назад-вперёд» И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Заводим мотор—круговые движения по часовой стрелке, произносим звук рр-р. 2. И.п. после 2 повторов руки вниз, пауза; повтор 6 раз. 2. «Вот через дорогу, зебра- переход» И.п.: ноги врозь, руки вниз; 1—наклон вперёд, правую руку вперёд, левую руку в сторону; 2—И.п.; 3—наклон вперёд, левую руку вперёд, правую в сторону; 4—И.п. повтор 4 раза. 3. «На светофор внимательно гляди!» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 – руки за голову, локти в сторону; 3 – поворот головы вправо; 4 – И.п.; повтор 6 раз. 4. «Знайτε, дети, красный свет, означает, ходу нет» И.п.: ноги врозь, руки в стороны- «Стоп, движение!»; 1-поворот вправо, руки на поясе- «Путь открыт»; 2- И.п.; то же влево; повтор 4 раза. 5. «Жёлтый –осторожен будь! На зелёный - смело в путь!» И.п.: ноги расставлены, руки перед грудью. 1 –поднять правую ногу- «Шагай смелее, пешеход! Стал свободный переход!» 2 –И.п., то же влево; повтор 4 раза. Заключительная часть: ходьба с высоким подъёмом колен, попеременно с бегом. Эй, машина, тише ход, На дороге—пешеход! К перекрёстку он подходит И дорогу переходит. На зелёный свет идёт Наш весёлый пешеход!</p>

Ноябрь

1-2 недели	3-4 недели
------------	------------

<p>Комплекс «Варвара-краса, длинная коса» Оборудование: косичка (длина 60-70 см)- на каждого ребёнка. Вводная часть: ходьба за направляющим, в колонне по одному по периметру зала, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спину. Бег в колонне по одному, боковым галопом. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны . Основная часть: 1. «Полюбуйся на косу» И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки с косичкой внизу. 1- руки с косичкой вверх, правую ногу назад на носок; 2- И.п. То же левой ногой. Повтор 3-4 раза. 2. «Добро пожаловать» И.п.: стойка ноги врозь, косичка в руках за спиной (на лопатках). 1- наклон вправо; 2- И.п. То же влево. Повтор 3-4 раза. 3. «Павлиний хвост» И.п.: стойка ноги врозь, косичка в прямых руках за спиной. 1-2—наклон вперёд, косичку назад; 3-4—И.п. Повтор 5-6 раз. 4. «Тянем- потянем» И.п.: сидя, ноги вперёд, концы косички в руках, её середина –за ступнями. 1- косичкой подтянуть ноги к груди, сгибая их в коленях; 2-И.п. Повтор 5-6 раз. 5. «Прыгай правильно» И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу, косичка на полу между ногами. Прыжки ноги скрестно- ноги врозь с продвижением вперёд и назад до конца косички. Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба , бег, ходьба с восстановлением дыхания. Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна. От лени и болезней Спасает нас она.</p>	<p>Комплекс «Строим дом» Оборудование: кубики - по 2 на каждого ребёнка. Вводная часть: ходьба за направляющим, в колонне по одному , на носочках руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спину. Бег в колонне по одному, боковым галопом. Ходьба в спокойном темпе . Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны. Основная часть: 1. «Замесим глину» И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки с кубиками на поясе. 1- руки с кубиками вперёд, 2- руки вверх, круговые движения кистями; 3- руки с кубиками вперёд; 4- И.п. Повтор 6 раз. 2. «Укладываем кирпичи» И.п.: стока ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1-5- руки с кубиками вперёд, кубик на кубик; 6- И.п. Повтор 4 раза. 3. «Кроем крышу» И.п.: сидя, ноги в стороны, руки в упоре сзади, кубики на полу у пяток. 1-2- руки дугой вверх, наклон вперёд, дотянуться до кубиков; 3-4—И.п. Повтор 6 раз. 4. «Строим забор» И.п.: сидя, ноги скрестно, руки с кубиками у плеч. 1- поворот влево, правой рукой положить кубик на пол; 2- И.п. ; 3- то же вправо; 4- И.п. Повтор 4 раза. 5. «Отдыхаем» И.п.: лёжа на животе, руки с кубиками опущены. 1-4 – перекаты на правый и левый бок. Повтор 4 раза. 6. «Веселимся» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Кубики на полу, руки на поясе. Прыжки- через кубики, прыжки- вокруг кубиков, прыжки на двух ногах. Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба, бег змейкой, ходьба с восстановлением дыхания. На зарядку, на зарядку Все подряд, все подряд. На зарядку, на зарядку Созываем всех ребят.</p>
---	---

Декабрь

1-2 недели	3-4 недели
-------------------	-------------------

<p>Комплекс «Снежки» Оборудование: мячики по количеству детей. Вводная часть: ходьба за направляющим, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны. Основная часть: 1. «Снежок за голову» И.п.: стойка ноги врозь, мяч в прямых руках над головой. 1- поворот туловища вправо, мяч за голову; 2-и.п. То же влево. Повтор 4 раза. 2. «Поиграем в снежки» И.п.: стойка ноги врозь, руки с мячом внизу. 1- мяч к груди; 2- мяч вперёд; 3- мяч к груди; 4- и.п. Повтор 6 раз. 3. «Коснись ладошками снежка» И.п.: основная стойка перед лежащим на полу мячом, руки на поясе. 1-2— присесть, ладонями коснуться мяча; 3-4— и.п. Повтор 6 раз. 4. «Не теряй снежок» И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках перед грудью. 1-2—наклониться , прокатить мяч вперёд.3-4—и.п. Повтор 6 раз. 5. «Ножки тянутся к снежку» И.п.: лёжа на спине, мяч в прямых руках над головой. 1-2—руки и ноги вперёд, стопами коснуться мяча; 3-4 – и.п. Повтор 6 раз. 6. «Прыжки с снежком» И.п.: стойка руки на поясе, мяч у ног. Прыжки вокруг мячика. Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Пусть летят к нам в комнату Все снежинки белые. Нам совсем не холодно, Мы зарядку делаем.</p>	<p>Комплекс «За ёлочкой» Вводная часть: Ходьба за направляющим, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба обычная. Бег. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны. Основная часть: 1. «Падает снег и на землю ложится» И.п.: ноги вместе, руки вниз. 1-3—плавные движения руками вверх-вниз; 4- и.п. Повтор 6 раз. 2. «Давайте играть в снежки» И.п.: ноги на ширине ступни, руки вниз. 1-2—наклон вниз, «Слепить снежок»; 3- энергичное , с замахом, выпрямление; 4- бросить снежок одной рукой. То же для другой руки. Повтор 6 раз. 3. «Санки детям дали—друг друга покатали» И.п.: ноги вместе, руки вниз. 1-2— приседание, руки вытянуть вперёд, сказать «Поехали!», 3-4—и.п. Повтор 6 раз. 4. «Повалеемся в снегу» И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вверх. 1-2—поворот на бочок, 3-4— поворот на животик, 5-6—поворот на бочок, 7-8- и.п. Повтор 6 раз. 5. «Веселимся!» И.п.: ноги вместе, руки вниз. 1-4—прыжки с хлопками вверх, 5-8—ходьба на месте. Повтор 6 раз. Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подъёмом колен, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам. Чтобы реже обращаться За советом к докторам!</p>
--	--

Январь

1-2 недели	3-4 недели
<p>Комплекс «Дружные ребята» Оборудование: палка гимнастическая –на каждого ребёнка. Вводная часть: Ходьба за направляющим, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба обычная. Бег. Ходьба в</p>	<p>Комплекс « В лес на лыжах» Вводная часть: ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную с имитацией ходьбы на лыжах. Бег, ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.</p>

<p>спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. «Поднимем палку выше» И.п.: стойка ноги врозь, палка в обеих руках внизу. 1- палка вверх, 2- палка за голову, 3- палкой вверх; 4- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>2. «Наклонись - не ленись» И.п.: стойка ноги врозь, палка в опущенных руках за спиной. 1-2—резким движением отвести руки с палкой назад, наклон вперёд; 3-4- и.п. Повтор браз.</p> <p>3. «Покатали брёвнышко» И.п.: сидя, ноги врозь, палка на бёдрах, руки к плечам. 1-4—наклониться вперёд, прокатить палку подальше вперёд; 5-8- так же вернуться в и.п. Повтор 4 раза.</p> <p>4. «Перекасти-поле» И.п.: лёжа на спине, прямые руки за головой, палка на полу сбоку. 1- повернуться на живот через палку; 2-и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>5. «Дотянись до палки» И.п.: основная стойка, палка в прямых руках за спиной внизу. 1- отвести назад согнутую правую ногу, дотянуться ступнёй до палки; 2- и.п. То же левой ногой. Повтор 4 раза.</p> <p>6. «Весёлые прыжки» И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе, палка на полу сбоку. 1-4—прыжки на двух ногах вокруг палки; 5-8- ходьба на месте.</p> <p>Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подъёмом колен, бег, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Здоровье в порядке, Спасибо зарядке!</p>	<p>Основная часть:</p> <p>1. «Лыжник» И.п.: основная стойка. 1-6- взмахи руками вперёд-назад, вынося вперёд попеременно то правую, то левую руку, 7-8—и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>2. «Где лыжня?» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2- повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, сказать «Сзади!», 3-4- и.п. То же в левую сторону. Повтор по 3 раза.</p> <p>3. «Поправь крепления на лыжах» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2- наклон вперёд к правой ноге, руками делать движения, словно поправляя крепления, сказать «Поправили!», 3-4- и.п. То же к левой ноге. Повтор по 3 раза.</p> <p>4. «Упали! Надо встать!» И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1-2- сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, 3-4- и.п. Повтор 5 раз.</p> <p>5. «Погреемся» И.п.: ноги на ширине плеч. Прыжки- ноги вместе, ноги врозь.</p> <p>Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, бег, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Чтоб с болезнями не знаться, Закаляться надо нам. Мы привыкли заниматься Физкультурой по утрам.</p>
--	--

Февраль

1-2 недели	3-4 недели
<p>Комплекс «Мы весёлые ребята» Оборудование: флажок – по две на каждого ребёнка. Вводная часть: ходьба за направляющим, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.</p>	<p>Комплекс « Мы сильные» Вводная часть: ходьба друг за другом, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны. Основная часть: 1. «Крепкие руки»</p>

<p>Основная часть:</p> <p>1. «Потянись к солнышку» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1- руки поднять через стороны вверх; 2- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>2. «Спрячь флажки» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками вытянуты вверх. 1-2- наклон корпуса вправо, руки с флажком вперёд; 3-4- и.п. Повтор 4 раза.</p> <p>3. «Приглашаю в гости» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. 1-2- наклон вперёд, руки с флажком вперёд; 3-4- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>4. «Ванька-встанька» И.п.: сидя на пятках, руки с флажками внизу. 1- встать на колени, руки с флажками вверх; 2- наклон вперёд, флажком коснуться пола; 3- встать на колени, руки с флажками в стороны; 4- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>5. «Будь внимательным» И.п.: лёжа на спине, руки с флажками в стороны. 1- поднять прямые ноги и руки с флажками вверх; 2- согнуть ноги в коленях; 3- выпрямить ноги; 4-и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>6. «Попрыгунчики» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с флажками внизу. Прыжки - врозь-вместе, прыжки на двух ногах. Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подъёмом колен, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Мы зарядку любим очень, Каждый быть здоровым хочет!</p>	<p>И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. 1- руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. 2- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>2. «Мы- сильные» И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вперёд, руки вниз, 2- и.п. Повтор 5 раз.</p> <p>3. «Крепкие ноги» И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1- слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»), 2- и.п. Повтор 5 раз.</p> <p>4. «Отдохнём» И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3-4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6-8 подпрыгиваний. Повтор 3 раза, чередуя с ходьбой.</p> <p>5. «Мы—молодцы» И.п.: ноги врозь, руки вниз. 1- руки в стороны, глубокий вдох носом., 2- и.п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повтор 5 раз. Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подъёмом колен, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Мы зарядку делали, Прыгали и бегали. Стали мы умелыми, Сильными и смелыми.</p>
---	--

Март

<p style="text-align: center;">1-2 недели</p> <p>Комплекс « Прилетели скворцы» Вводная часть: ходьба друг за другом, ходьба на носках, ходьба в полуприседе, бег на носочках, обычный бег. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в три колонны. Основная часть: 1. «Проба крыла» И.п.: основная стойка, руки вниз. 1-6- раскачивать руки вперёд-назад, 7-8—и.п. Повтор 6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">3-4 недели</p> <p>Комплекс «Цирк приехал» Оборудование: кольцо – по 2 на каждого ребёнка. Вводная часть: ходьба за направляющим, в колонне по одному, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спину. Бег в колонне по одному, боковым галопом. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны. Основная часть: 1. «Весёлый клоун»</p>
---	--

<p>2. «Повороты в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2— повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», 3-4—и.п. То же движение влево. Повтор браз.</p> <p>3. «Чистим лапки» И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2— наклон вперёд, отвести руки назад, 3-4—и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>4. «Разминаем лапки» И.п.: руки вниз. 1-2—присесть, вытянуть руки вперёд, 3-4- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>5. «Прыжки» И.п.: ноги параллельно, руки на поясе. 1-6- прыжки на месте на двух ногах, 7-12- ходьба на месте. Повтор 3 раза. Заключительная часть: ходьба, бег, восстановление дыхания. Чтоб с болезнями не знаться, Закаляться надо нам. Мы привыкли заниматься Физкультурой по утрам.</p>	<p>И.п.: стойка ноги врозь, руки с кольцами внизу. 1-2- подняться на носки, руки с кольцами за голову; 3-4- и.п. Повтор браз.</p> <p>2. «Факир» И.п.: сидя, ноги скрестно, руки с кольцами к плечам. 1-2- поворот вправо, руки с кольцами в стороны; 3-4- и.п. То же влево, повтор 4 раза.</p> <p>3. «Гибкий гимнаст» И.п.: стойка на коленях, руки с кольцами соединены вместе за спиной. 1-2-сесть на пятки, наклон вперёд, отвести руки с кольцами назад; 3-4- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>4. «Жонглёр» И.п.: лёжа на спине, прямые руки с кольцами за головой. 1-2- поднять правую ногу и руку с кольцом вперёд, коснувшись кольцом стопы; 3-4- и.п. То же левыми ногой и рукой. Повтор 4 раза.</p> <p>5. «Акробаты» И.п.: лёжа на животе, прямые руки с кольцами перед собой. 1- перекат вправо на спину; 2- и.п. То же влево. Повтор 4 раза.</p> <p>6. «Дрессированные лошадки» И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки с кольцами внизу. 1-4- подскоки на двух ногах на месте; 5-8- ходьба на месте, высоко поднимая колени. Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, Ходьба с восстановлением дыхания. Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам. Пусть болезни нас боятся, Пусть они не ходят к нам.</p>
--	---

Апрель

1-2 недели	3-4 недели
<p>Комплекс «Все играют с мячиком» Оборудование: мяч для каждого ребёнка. Вводная часть: ходьба за направляющим, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны. Основная часть: 1. «Из руки в руку» И.п.: стойка, ноги сомкнуты, мяч в правой руке. 1-2- подняться на носки, руки через стороны вверх, мяч переложить в левую руку; 3-4- и.п. То же в правую руку. Повтор 4 раза.</p>	<p>Комплекс « Дорожное движение» Вводная часть: ходьба друг за другом, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны. Основная часть: 1. «Регулировщик» И.п.: стойка, ноги слегка расставлены, руки на плечах. 1- поднять руки вверх; 2- и.п. Повтор 6 раз. 2. «Автомобиль поворачивает» И.п.: стойка ноги расставлены, руки впереди. 1- полуприсед, руки вправо; 2-</p>

<p>2. «Наклонись» И.п.: стойка ноги врозь, мяч в руках перед грудью. 1-2- наклон вправо, руки с мячом вверх; 3-4- и.п. То же влево. Повтор 4 раза.</p> <p>3. «Петушок» И.п.: стойка ноги врозь, мяч в прямых руках за спиной внизу. 1-2-наклониться вперёд, отвести мяч назад; 3-4- и п. Повтор 6 раз.</p> <p>4. «Ракета взлетает» И.п.: сидя, ноги вперёд, мяч зажат стопами, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги с мячом, принять сед углом; 2- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>5. «Прыгай» И.п.: стойка, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Подскоки на месте, передавая мяч из одной руки в другую. Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Мы зарядку любим очень, Каждый быть здоровым хочет</p>	<p>и.п. То же влево. Повтор 4 раза.</p> <p>3. «На заправочной станции» И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- приподняв голову, наклониться вперёд, 2- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>4. «Троллейбус» И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в упоре сзади. 1-2- выпрямить ноги, поднять их вверх; 3-4- развести ноги в стороны, опустить их на пол по обе стороны; 5-6- поднять прямые ноги вверх, соединить их; 7-8-и.п.</p> <p>5. «Парковка в гараже» И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг себя вправо, то же влево. Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Мы зарядку не проспали, Очень рано мы встаём, И сейчас, идя из зала, Бодро кушать мы идём!</p>
---	---

Май

1-2 недели	3-4 недели
<p>Комплекс «Салютики» Оборудование: султанчик – по 2 на каждого ребёнка. Вводная часть: ходьба друг за другом, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны. Основная часть: 1. «Взлетают ввысь салютики» И.п.: стойка ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с султанчиками внизу. 1- правую руку с султанчиком вверх, левую отвести максимально назад; 2- и.п. То же со сменой положения рук. Повтор 4 раза.</p> <p>2. «Наклонись с салютиком» И.п.: стойка ноги врозь, руки с султанчиками внизу. 1-2- наклон туловища вправо, руки с султанчиками вверх скрестно; 3-4- и.п. То же влево. Повтор 3 раза.</p> <p>3. «Повернись с салютиком» И.п.: стойка на коленях, руки с султанчиками у груди. 1- поворот вправо, правую руку с султанчиком в сторону; 2- и.п. То же влево. Повтор 4 раза.</p>	<p>Комплекс «Прогулка в лес» Вводная часть: ходьба за направляющим, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба обычная. Бег. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны. Основная часть: 1. «Гордый дуб стоит один» И.п.: основная стойка. 1-2- руки через стороны вверх, подняться на носки, 3-4- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>2. «Склонилась ива над водой» И.п.: стойка на коленях. 1-2- руки вперёд, коснуться пола; 3-4- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>3. «Ёлочка рядом стоит» И.п.: сед с прямыми ногами, руки вниз. 1-2- руки вперёд, коснуться носков, 3-4- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>4. «Ветер катает ветки по земле» И.п.: лёжа на животе. 1-4- перекаты со спины на живот и обратно, 5-8- и.п. Повтор 6 раз.</p>

<p>4. «Высокая горочка» И.п.: сидя, ноги вперёд, упор руками сзади, султанчик на полу у стоп. 1-2- приподнять таз, прогнуться, принять упор лёжа; 3-4-и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>5. «Покажи салютики» И п.: стойка ноги сомкнуты, руки с султанчиками внизу. 1-2- присесть на носках, колени врозь, руки вперёд; 3-4- и.п. Повтор 6 раз.</p> <p>6. «Праздничный салют» И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки султанчиками внизу. 1- прыжок ноги врозь,руки в стороны; 2- и.п. Повтор по 6 прыжков (чередую с ходьбой на месте). Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания. На зарядку, на зарядку Все подряд, все подряд. На зарядку, на зарядку Созываем всех ребят.</p>	<p>5. «А вот осинка тонкая» И.п.: основная стойка. 1-4- прыжки на двух ногах «ноги вместе -ноги врозь», 5-8- ходьба на месте. Повтор 6 раз. Заключительная часть: перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам. Пусть болезни нас боятся, Пусть они не ходят к нам.</p>
---	--

Комплексы утренней гимнастики для детей старшей и подготовительной к школе групп

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построения в звеня.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вверх». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
 2. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.
 3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
 4. «Полочки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
- Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

Комплекс №2

Ходьба в колонне. Ходьба с изменением направления (за первым, за последним).

Бег. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вперед, вверх». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. «Качели». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. «Пружинки». И. п.: ноги пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделать 2-3 полуприседания, встать. Повторить 5 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. «Прыжки». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на

месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №3

Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Раскачивание рук». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Раскачивать руками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты с разведением рук в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Ножницы». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №4 (с флажками)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Раскачивание флажков». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища. Раскачивать флажками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны с флажками». И. п.: то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Приседание». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Ножницы». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №5 «Петрушки»

Ходьба в колонне. Ходьба парами. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопки под коленом». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №6 (с обручем)

Ходьба в колонне. Ходьба со сменой темпа. Бег. Построение в звенья. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вперед, вверх, вниз». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Приседание, обруч вперед». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Пролезь в обруч». И. п.: то же. Поднять обруч над головой, положить на плечи, пролезть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Подняться на носки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №7

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Согни колени». И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №8 (с веревкой)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Положи веревку». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. «Перешагни через веревку». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 4 раза.

4. «Приседание». И. п.: то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Веревку на плечи». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка сверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №9 «Зима»

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Обхватить плечи». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

2. «Отряхни снег». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.

3. «Погрей ноги». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 5 раз.

4. «Бросание снежков». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Комплекс №10

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Обхватить плечи». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

2. «Отряхни снег». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.

3. «Погрей ноги». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 5 раз.

4. «Бросание снежков». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Комплекс №11

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Размахивание рук». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в исходное положение.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №12 (с палкой)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с перестроением в пары. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку к груди». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, палка вверху. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 4 раза.

3. «Повороты, палку вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание, палку вперед». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Палку вверх». И. п.: то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Приложение №2

КОМПЛЕКСЫ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Карточка №1

Сентябрь

1. «Потягивание»

- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
- и.п. – выдох
(4-6 раз)
- 2. «Поймай комарика»
- и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
- вернуться в и.п. (4-7 раз)
- 3. «Велосипед»
- и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)
*Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.*

4. «Музыканты»

*Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.*

Карточка № 2

Октябрь

1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

- Поворот головы вправо, влево.
- Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

- Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

2. «Веселые ножки»
Выше ножки! Топ, топ!
Веселее! Гон, гон!
Колокольчик, дон, дон!
Громче, громче, звон, звон!
Гон, лошадка, гон, гон!
Тпру – ру – у, лошадка:
Стоп, стоп!

Карточка № 3

Ноябрь

1. «Колобок»
 (лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)
 И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.
 Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.
 То же с левой ноги.
 То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу. (4 – 6 раз)
 2. «Кошечка»
 И.п. – на четвереньках
- «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
 - «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

3. «Обезьянки»

Рано утром на полянке
Так резвятся обезьянки:
Левой ножкой: топ, топ!
Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
Руки вниз – и наклонились,
На пол руки положили,
А теперь на четвереньках
Погуляем хорошенько
А потом мы отдохнем,
Дружно все играть пойдём.

Карточка № 4

Декабрь

1. Разминка в постели
 «Вы проснулись?» - «Да»
 «Улыбнулись?» - «Да»
 «Потянулись?» - «Да»
 «С боку на бок повернулись» - повороты
 «Ножками подвигаем»
 вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;
 то же с левой ноги;
 то же – две ноги вместе.
2. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.
3. «Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.
4. «Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания)
5. Элементы самомассажа
 И.п. – сесть, ноги скрестить.
 – «Умывание» лица руками;

– руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;

руки на коленях – растирание;

6. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

7. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

8. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

Карточка № 5

Январь

1. «Греем ручки»

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

2. «Солнышко»

И.п. – сидя на пятках.

Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко».

Руки через стороны опустить вниз, вернуться в.п.

3. «Большие и маленькие ножки»

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

4. «Кролик»

Скок – поскок, скок – поскок

Кролик прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт,

На разминку всех зовёт.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок

На носочках скок, скок, скок.

Карточка № 6

Февраль

I. Разминка в постели. Самомассаж.

- Повороты головы, вправо, влево.
- Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
- Разведение и сгибание рук.

«Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

Мишка косолапый по лесу идёт

Шишки собирает и в карман кладёт

Вдруг упала шишка

Прямо мишке в лоб

Мишка рассердился и ногою топ

Больше я не буду шишки собирать

Сяду на машину и поеду спать.

«Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.

«Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

На болоте нет дорог,

Я по кочкам скок да скок.

Карточка №7

Март

1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
вернуться в и.п.

3. «Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

4. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

5. «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

6. «Дудочка» - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п –ф – ф – ф»

Карточка № 8

Апрель

1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.(4 – 6 раз)

2. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

«Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку

1,2,3,4,5,

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире

1,2,3,4,5,

Наклониться, 3,4,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку.

(движения в соответствии с текстом)

Карточка № 9

Май

1. «Обезьянки рвут бананы»

И.п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.

Поочередное выпрямление рук вперед.(3 – 4 раза кажд)

2. «Бегемотики греют животики»

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)

Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п.

(3 – 4 р)

3. «Жуки»

И.п. – лёжа на спине.

Жук упал и встать не может,

Ждёт он кто ему поможет
(Активные движения руками и ногами)
«Птичка»
На березу птичка села (приседание, руки к коленям)
Головою повертела (поворот головы вправо – влево)
Для Федота песню спела
И обратно улетела (встают, машут руками)
На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)
Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)
Встав с утра в своей кроватке,
Приступает он к зарядке
1.2,3.4,5,
Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот
Наклон назад, наклон вперед.

КАРТОТЕКА КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Карточка № 1.

Сентябрь.

Упражнения в кроватке:

1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу».

2.«Котёнок» - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза).

Упражнения на коврик:

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
(хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ
(высоко поднимаем колени)

Качаем головой
(головой вперед назад)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
(руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем и прямо мы встаем
(присесть и подпрыгнуть) .

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

2.«Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

Карточка № 2.

Октябрь.

Упражнения в кроватке:

1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточку вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточку вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

2. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.
Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

Упражнения на коврик:

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

(Взмахи руками)

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

(Повороты вокруг себя)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2. «Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительный выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

Карточка № 3.

Ноябрь.

Упражнения в кровати:

1. «Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2. «Змея» - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раз) .

3. Массаж живота. И. п. - лежа на животе. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Упражнения на коврик:

ПОПУГАЙ

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт).

2. «Вырастим большими». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в

медленном темпе 3-4 раза.

Карточка № 4.

Декабрь.

Упражнения в кровати:

1. «Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (1-й комплекс)

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем носик" Нажимать указательным пальцем точку под носом

"Лепим ушки" Указательным и большим пальцем "лепим" ушки

"Правая ноздря, левая ноздря" Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем

"Сдуваем листик" Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот .

Упражнения на коврике:

Снегопад

Белый снег, пушистый.

(Взмахи руками)

В воздухе кружится

(Повороты вокруг себя)

И на землю тихо

Падает, ложится.

(Опуститься на корточки)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2. «Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-ух! Ч-ух!» Повторять в течение 35—40 секунд.

Карточка № 5.

Январь.

Упражнения в кровати:

1. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (2-й комплекс)

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем кончик носа" Слегка подергать кончик носа

"Сделаем носик тоненьким" Указательными пальцами массировать ноздри

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами

"Как мычит теленок" Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа

"Сдуем снежинку с ладони" Вдох через нос, выдох через рот

Упражнения на коврике:

Вечер зимний в небе синем

(встать из-за стола)

Звезды синие зажег

(встать на носки, потянуться)

Ветви сыплют синий иней

(потряхивая руками, потихоньку сесть)

На приснеженный снежок.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «э-э-э» (рот плотно закрыт).

2.«Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинку. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи.

Повторить 3—4 раза.

Карточка № 6.

Февраль.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (3-й комплекс)

"Моем руки" Движения кистями, как при мытье рук

"Шагаем по пальчикам" Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки

"Лебединая шея" Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

"Крепко спим" Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот

"Мы проснулись" Несколько раз зевнуть и потянуться.

Упражнения на коврик:

Прогулка

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.

(Шагать на месте)

Ручки согревают,

ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки,

потопаем немножко.

Нам мороз не страшен,

весело мы пляшем.

(Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).

2. Наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 4раза.

Карточка № 7.

Март.

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз).

2.«Велосипед» - И. п.: лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4 раза)

3.«Месим тесто» - И. п.: сидя «по-турецки». Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения при замешивании теста. (3-4 раза)

Упражнения на коврик:

Закаляемся

Я утром закаляюсь,
Движения хлопанья по воде.
Водичкой обливаюсь.
Движения набрасывания на себя воды.
Пусть тельце будет красненьким,
Поглаживание рук.
А ротик пусть зубастеньким.
Улыбка.
Пусть ручки будут чистыми,
Имитация намыливания рук.
А ножки будут быстрыми.
Бег на месте.
Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт).
2. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

Карточка № 8.

Апрель.

Упражнения в кровати:

1. «Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»
2. «Часы» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево.
3. Массаж рук
 1. Дети моют кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
 2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
 3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «страхивают воду».

Упражнения на коврике:

ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.

(Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой. Взрослый поет вместе с детьми)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт).
2. «Ежики» - И. п.: сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

Карточка № 9.

Май.

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз).

2.«Покачай малышку» - И. п.: сидя. Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Упражнения на коврик:

ЖУК

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке. —

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу,

Тихо на ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

(Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же — вправо.

Повторить 2—4 раза в среднем темпе. Встать, ноги — врозь. Наклон вперед, руки вниз.

Одновременные маятник однообразные движения рук слева направо и справа налево.

Повторить 2—3 раза в медленном темпе.)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно закрыт).

2.«Подуй на свечку». Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

Карточка № 10.

Июнь.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Массаж ног. И. п. - сидя по-турецки. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонью по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!» То же - с правой ногой.

Упражнения на коврик:

Зайка умывается

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

(Дети выполняют соответствующие движения. Затем дети скачут на двух ногах, продвигаясь вперед, - зайки идут в гости. После этого дети возвращаются на свои места)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ж-ж-ж» (рот плотно закрыт).

2.«Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три,

четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

Карточка № 11.

Июль.

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз).

2. Массаж грудной области. И. п. - сидя по-турецки.

•Поглаживание области грудной клетки.

•«Заводим машину». Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз, делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

Упражнения на коврик:

ПЯТАЧОК

Поросенок Пятачок

Отлежал себе бочок.

Встал на ножки,

Потянулся,

А потом присел, нагнулся

И немножко поскакал,

И на месте пошагал.

А потом опять прилег,

Но уже на левый бок.

(Сидя повернуться вправо, влево, руки на поясе. Встать, руки вверх и потянуться.

Присесть, встать, сделать наклон вперед, выпрямиться. Руки на пояс, прыжки на двух ногах на месте. Руки вниз, шаг на месте)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Одуванчик». Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Глубокий вдох через нос и рот резкий выдох. Повторить (3-4 раза).

Карточка № 12.

Август.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Волна» - И. п.: лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (3-4 раза) .

3.«Качалочка» - И. п.: лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (3-4раза).

Упражнения на коврик:

ЛЕШИЙ

По тропинке леший шёл,

ходьба на месте

На поляне гриб нашел.

Раз –грибок, два – грибок

Вот и полный кузовок.*(приседания)*

Леший охает, устал,

От того, что приседал. (*потягивание*)

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку. (*ходьба на месте*)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «с-с-с» (рот плотно закрыт).

2. «Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

КАРТОТЕКА КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Карточка 1.

Сентябрь.

Упражнения в кровати:

1. «Велосипед» - И. п.: лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз)

2. «Котёнок» - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз)

3. «Массаж рук» - И. п.: сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец (6 раз)

Упражнения на коврик:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Я прошу подняться вас – это раз,

Повернулась голова – это два.

Руки вниз, вперед смотри – это три.

Руки в стороны – четыре,

С силой их к плечам прижать – пять.

Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Рычание». Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.

2. «Сердитый пес». Резкий вдох ртом, произнося «р-р...», с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос.

3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

Карточка 2.

Октябрь.

Упражнения в кровати:

1. «Пляска» - И. п.: лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6 раз).

2. «Покачай малышку» - И. п.: сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая «малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги (6 раз)

3. «Холодно – жарко» - И. п.: сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съёжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, обмахиваясь платочком или ладошкой (6 раз)

Упражнения на коврик:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Зайцы скачут скок – скок!

Да на беленький снежок,

Приседают, слушают,
Не идет ли волк.
Раз – согнуться, разогнуться,
Два – подняться, подтянуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – на стульчик сесть опять.
Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.
Дыхательные упражнения:

1. «Кукареку». И. п.: ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2. «Полное дыхание». Делают вдох, состоящий из трех этапов: 1-й – живот выступает вперед; 2-й – нижние ребра расходятся в стороны; 3-й – наполняются верхушки легких (плечи поднимаются) .

3. «Нырляльщики». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

Карточка 3.

Ноябрь.

Упражнения в кровати:

1. «Волна» - И. п.: лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (6 раз) .

2. «Рыбка» - И. п.: лёжа на животе. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (6 раз) .

3. «Лягушонок» - И. п.: лёжа на животе, ладошки под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги, медленно вернуться в и. п. (6 раз).

Упражнения на коврике:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)
"Речка".

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись,
Раз, два, три, четыре -
Вот как славно освежились!
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе - раз, это - брасс.
Одной, другой, это - кроль.
Все, как один, плывем, как дельфин.
Вышли на берег пустой
И отправились домой.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

2. «Звуки». Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в.

3. Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Карточка 4.

Декабрь.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх (6 раз) .

2.«Чебурашка» - И. п.: сидя «по-турецки». Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины («примазываем глину», чтобы ушки не отклеились (6 раз) .

3.«Буратино» - И. п.: сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик»(6 раз).

Упражнения на коврик:

Скачут, скачут в лесочке,

Зайцы – серые клубочки,

Прыг – скок, прыг – скок.

Встал зайчонок на пенек,

Всех построил по порядку,

Стал показывать зарядку.

Раз – шагают все на месте.

Два – руками машут вместе.

Три – присели, дружно встали.

На четыре потянулись.

Пять – прогнулись и нагнулись.

Шесть все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Перочинный ножик» И. п.: лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе «Ха! ». Повторить 3-4 раза.

2. «Насос» И. п. - стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.

3. «Кто лучше надует игрушку? » - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

Карточка 5.

Январь.

Упражнения в кровати:

1. «Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища (6 раз).

2. «Массаж живота» - И. п.: лёжа на спине. Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком (6 раз).

3. «Заводим машину» - И. п.: сидя. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке, заводим машину со звуком «Ж... Ж... Ж... ». затем то же против часовой стрелки (6 раз) .

Упражнения на коврик:

"Лягушата".

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям - физкультпривет!

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание). И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

2. «Гармошка» (грудное дыхание). И. п. - стоя, ладони на ребрах. Полный вдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.

3. «Лыжник» - И. п.: стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос. Повторить 4 раза.

Карточка 6.

Февраль.

Упражнения в кровати:

1. «Морозко» - И. п.: сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох (6 раз).

2. «Поймай снежинку» - И. п.: сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз).

3. «Зимняя ёлка» - И. п.: сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

Упражнения на коврик:

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Вот наш дом, где мы живем.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

И когда скажу: «Вставай! »

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам?

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Пение лягушки». И. п.: ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква». Повторить 4 - 6 раза.

2. «Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4 - 6 раза.

3. «Дровосек». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произнесением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раза.

Карточка 7.

Март.

Упражнения в кровати:

1. «Качалочка» - И. п.: лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу.

Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз) .

2. «Змея» - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (6 раз) .

3. «Лебединая шея» - И. п.: сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз).

Упражнения на коврик:

Раз – подняться, подтянутся,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Трубач». – И. п.: стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф. » (4-5 раз).

2. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

3. Полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос

Карточка 8.

Апрель.

Упражнения в кровати:

1. «Гигрыта играют» - И. п.: лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснуться носков ног (6 раз) .

2. «Крокодил плывёт» - И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз).

3. «Обезьянки на лиане» - И. п.: сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз).

Упражнения на коврик:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо, повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели - встали, сели - встали,

И на месте побежали.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Вырастем большими». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

2. «Гуси гогочут». И. п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

3. «Маятник». И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

Карточка 9.

Май.

Упражнения в кровати:

1. «Восхищение» - И. п.: лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".(6 раз).

2. «Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз).

3. «Тестомес» - И. п.: сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает (6 раз).

Упражнения на коврик:

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)

Притаился – мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернуться)

И коту не подойдет (руки в стороны).

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2. «Носик балуется» - при вдохи надавливать на крылья носа (мешать вдыхать).

Выполнить 10 – 20 раз.

3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба,бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.

Карточка 10.

Июнь.

Упражнения в кровати:

И. п.: сидя по-турецки:

Чтобы нам прожить лет 200, сделаем массаж на месте:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растереть

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем, да, да, да, нам простуда не беда.

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Упражнения на коврик:

Эй, ребята, что вы спите!

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг!

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

Шаг - назад и два – вперед!

Вправо, влево поворот!

Покружимся. Повернемся!

Снова за руки возьмемся.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Журавли». Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (5 – 6 раз).

2. «Пилка дров». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

3. «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

Карточка 11.

Июль.

Упражнения в кровати:

Вот и проснулись.

Где были в сказки?

Выспались щечки (Растереть щечки).

Выспались глазки (Потереть глазки).

Выспались ушки (Помассировать ушки).

Выспались ножки (Помассировать ножки).

Доброе утро милые крошки (Улыбнуться друг другу).

Выспались ручки (Помассировать ручки).

Выспалась шейка (Поглаживание шеи).

Ай потягушки (Подтянутся).

Ты не болел-ка.

Упражнения на коврике:

На зарядку становись

Вверх рука, другая вниз

Повторяем упражненье

Делаем быстрее движение

Раз – вперед наклонимся

Два – назад прогнемся

И наклоны в стороны

Делать мы возьмемся

Приседания опять

Будем дружно выполнять

Раз, два, три, четыре, пять

Кто там начал отставать.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу. Выполнить 10 – 20 раз.

2. Предложить детям «нырнуть глубоко под воду за рыбкой и долго не выныривать». Повторить 5 – 6 раз.

3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 10 – 20 раз.

Карточка 12.

Август.

Упражнения в кровати:

1. «Сигнал машина» И. п.: лёжа на спине. Поглаживаем грудной отдел. Затем нажимает на точку между грудными отделами в области сердца, и произносим «Пииниии...» сигнал – машины (6 раз).

2. «Догонялки» И. п.: сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга (6 раз).

3. «Моемся» И. п.: сидя по-турецки. Дети трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и "стряхивают воду" (6 раз).

Упражнения на коврик:

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «На турнике» - И. п.: стоя, ноги вместе. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх - вдох, опустить руки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф" (4-5 раз).

2. «Ежик» - И. п.: сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф". Выпрямить ноги - вдох (4-5 раз).

3. «Гребля на лодке». И. п.: сидя, ноги врозь: вдох - живот втянуть (руки вперед, выдох - живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

Приложение №3

КАРТОТЕКА ИГР МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

Карточка игр малой подвижности для детей второй младшей группы (3-4 года)

№ 1. «Хочешь с нами поиграть?»

Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. По сигналу дети начинают движение по кругу друг за другом, высоко поднимая колени и энергично взмахивая руками. Водящий движется внутри круга в противоположную сторону. Произносят текст:

Хочешь с нами поиграть?

Быстро нужно называть

Свою любимую игрушку –

Куклу, зайку, погремушку...

Ну-ка, громко, раз, два, три,

Ты игрушку назови.

По окончании текста дети и водящий останавливаются. Тот ребенок, напротив которого остановился водящий, называет свою любимую игрушку, а затем становится следующим водящим.

№ 2. «Сегодня маме помогаем»

Дети образуют круг. Водящий в центре круга, в руках он держит мяч, который по очереди кидает детям после произнесённого текста:

Сегодня маме помогаем,

На стол посуду собираем.

Я буду мячик вам кидать,
А вы – посуду называть.

Ребенок, поймавший мяч, кидает его обратно ведущему. Одновременно, называя любой вид посуды (чашка, блюдо, ложка, вилка, чайник, кастрюля, сковорода и т.п.).

№ 3. «Петрушка»

Дети образуют круг. Считалкой выбрать водящего – Петрушку, он встаёт в центр круга. Произносить следующий текст:

Я – весёлая игрушка,
А зовут меня – Петрушка!
Я буду делать упражнения,
Вы – повторять за мной движения.

В это время дети, стоящие в кругу, выполняют «пружинку», руки на поясе. По окончании текста Петрушка, выполняет какие – либо упражнения (наклоны, приседания, прыжки и др.). Дети должны точно повторить показанные Петрушкой движения. Ребёнок, наиболее точно и правильно выполнивший задание Петрушки, становится новым водящим.

№ 4. «Найдём синичку»

Дети стоят свободно по залу, у воспитателя в руках игрушка – синичка.

Пойду прятать я синичку –
Очень маленькую птичку.
Быстро глазки закрывайте,
Где синичка – угадайте.

Дети присаживаются на корточки, закрывают глаза. Воспитатель прячет игрушку. «Ищите синичку!» - дети идут искать птичку.

№ 5. «Солнце, дождик, ветер»

Дети образуют круг, поворачиваются друг за другом. В центре воспитатель. Дети идут по кругу друг за другом, слушают команды и выполняют движения:

По команде: «Солнце!» - идут на носках, руки вверх.

По команде: «Дождик!» - останавливаются, складывают руки «домиком» над головой.

По команде: «Ветер!» - бегут в медленном темпе по кругу.

№ 6. «Весёлые снежинки»

Дети в рассыпную располагаются на площадке.

Выпал беленький снежок.
Выходи гулять, дружок!
Метель – вьюга у ворот
Кружит снежинок хоровод.
Полетели, покружились
И на землю опустились.

Дети кружатся на месте в медленном темпе вправо, влево.

Останавливаются, приседают.

№ 7. «Летает – не летает»

Дети образуют круг, становятся лицом в центр круга, где находится воспитатель. Воспитатель вразбивку произносит названия предметов мебели, животных, птиц, насекомых. Если названный предмет (животное, насекомое, птица) летает, дети поднимаются на носочки, разводят руки в стороны, если не летает – присаживаются на корточки.

Например: бабочка, пчела, стрекоза, ворона, воробей, синица, самолёт, вертолёт... - летают. Стол, стул, машина, мяч... - не летают (присаживаются на корточки).

№ 8. «Найди цыплёнка»

Дети закрывают глаза, в это время педагог прячет игрушку – цыплёнка. Дети образуют круг. Берутся за руки. Педагог встаёт в круг вместе с детьми. Все вместе, держась за руки, идут по кругу. Произносить текст:

Вышла мама – курица

Погулять на улицу.
Вышли с ней цыплятки –
Весёлые ребятки.
Вдруг исчез один цыплёнок –
Жёлтый, маленький ребёнок.
Дети, помогите!
Цыплёночка найдите!

После этих слов дети расходятся по участку, ищут игрушку.

№ 9. «Ровным кругом»

Выбирается водящий. Остальные дети образуют круг, в центр которого он становится. Дети берутся за руки, идут в правую или в левую сторону, произнося текст:

Ровным кругом
Друг за другом
Мы идём за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно, вместе
Сделаем... вот так.

Затем дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, опускают руки вниз. Водящий выполняет какое – либо движение, дети повторяют его. Водящий выбирает того из детей, кто лучше выполнил движение.

№ 10. «Займи место в автобусе»

Дети строятся в колонну по одному, затем присаживаются на корточки – «едут в автобусе». По команде педагога «Остановка» играющие встают и гуляют по площадке. По команде: «Займи своё место в автобусе!» дети находят своё место в колонне, спокойно подходят к нему, присаживаются на корточки и снова «едут в автобусе».

№ 11. «Весна на пороге»

Дети становятся в круг, лицом в центр. Внутри посередине очерчивается небольшой кружок. В центре небольшого круга лежит – «снежный шар». В руках у каждого ребёнка по два снежка. Дети шагают на месте.

Не скучаем, не скучаем,
Дружно мы весну встречаем!
Пусть ещё летает снег
И мороз ещё трещит,
Март стучится у ворот
И весна в окно глядит.
Солнышко лучится,
Зима в ответ злится.
Снежки кидайте,
Зиму прогоняйте.

После слов педагога дети кидают снежки, стараясь попасть в снежный шар.

№ 12. «Чтобы сильным, ловким быть»

Дети становятся в круг, поворачиваются лицом в центр. В центре – водящий. Педагог произносит текст, во время которого дети хлопают в ладоши:

Чтобы сильным, ловким быть,
Со спортом должен ты дружить.
Все виды спорта должен знать,
Чтобы солдатом смелым стать.

После слов педагога водящий имитационными движениями показывает какой – либо вид спорта (плавание – гребки руками, футбол – удар по мячу ногой, баскетбол – ведение мяча... Затем внимательно смотрит на движения всех детей и выбирает ребёнка, который выполнял движение лучше всех. Он становится водящим.

№ 13. «Каравай»

Дети образуют круг, в центре круга находится водящий – «каравай». Все берутся за руки, идут по кругу, произносить слова:

Как на день Восьмое марта
Испекли мы каравай,
Испекли мы каравай.
Мама, мама, принимай
Наш подарок – каравай,
В чашки чай всем наливай!
Чаю с мамой мы попьём,
Танцевать потом пойдём.

По окончании слов дети ставят руки на пояс, выставляют попеременно на носок и на пятку правую и левую ногу поочередно. Водящий – «каравай» выбирает игрока, который танцует лучше всех. Он – водящий.

№ 14. «Ёлка, берёза, дуб»

Дети строятся в колонну по одному, после слов педагога начинают двигаться по кругу друг за другом:

По дорожке мы идём и деревья узнаём!

По команде: «Ёлка» - дети останавливаются, поднимаются, поднимают руки в стороны – вниз;

По команде: «Берёза» - дети останавливаются, поднимают руки вверх, слегка покачивают руками вправо – влево;

По команде: «Рябина» - прыжком ставят ноги на ширину плеч, руки – в кольцо перед грудью.

Тот из детей, кто ошибся в выполнении команд педагога, отходит в сторону от играющих. Побеждает 2-3 самых внимательных игрока.

№ 15. «Кому дать?»

Дети встают в круг, берутся за руки. В середине круга находится ребёнок с цветком. Дети двигаются в хороводе по кругу, проговаривая текст:

Встали дети в кружок,
Увидали цветок.
Кому дать, кому дать?
Кому цветок передать?

Дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. Водящий с цветком в руке указывает на одного из детей, говорит, кому он даёт цветок. Он водящий.

№ 16. «Замри»

Дети свободно передвигаются по залу. По команде: «Замри!» каждый ребёнок должен принять и держать позу, отражающую характерные признаки какой – либо домашней птицы.

Петух – ноги вместе, левая рука поднята вверх, кисть руки – к темени, пальцы широко расставлены – «гребешок»; правая рука – к спине, пальцы руки широко расставлены – «хвост».

Курица – ноги слегка расставлены; наклониться вперёд, голова прямо, руки назад – вверх, крылья подняты.

Утка – присесть на корточки, ладони рук сложить вместе, приложить к носу – клювик утки.

Водящий обходит детей, смотрит на принятые ими позы, выявляет тех, кто шевелится.

№ 17. «Зоопарк»

На площадке очертить 5-6 кружков (клеток). Несколько детей занимают эти кружки. Дети в кружках договариваются, какое из диких животных каждый из них будет изображать (жестами, мимикой, характерными движениями). Например: медведь, лиса, волк, заяц и т.д.

Все остальные дети идут в зоопарк и отгадывают, какие животные находятся в кружках (в клетках).

№ 18. «Назови насекомое»

Дети стоят в кругу на некотором расстоянии друг от друга. В центре круга находится ведущий, в руках у него мяч (диаметр 25 см). Ведущий по очереди кидает мяч детям. Дети кидают его обратно, называя любое известное им насекомое (пчела, муравей, кузнечик, шмель, муха, оса, стрекоза, бабочка и т.д.).

№ 19. «Жмурки с колокольчиком»

Все дети группы, кроме двоих, стоят в кругу, держась за руки. Двое детей стоят внутри круга. У одного из них завязаны глаза, он – «жмурка», у другого к ноге привязан колокольчик. «Жмурки», услышав звон колокольчика, идёт по направлению звона, чтобы поймать товарища, который старается от «жмурки» увернуться. Пара водящих не должна выходить из круга. Когда «жмурка» поймает товарища, игру продолжает следующая пара.

№ 20. «Самый внимательный»

Дети встают рядом в круг, поворачиваясь друг за другом. Рядом с кругом встаёт педагог, так чтобы его видели все дети. В руках у него 3 карточки с изображениями: рыбок, камней и водорослей. По сигналу педагога (свисток) дети начинают движение по кругу друг за другом. Педагог поочередно показывает карточки с изображениями:

1. Рыбки – медленно бегут по кругу, руками выполняется движение «брасс»;
2. Камни – дети приседают, обхватывают колени руками, голову наклоняют к коленям;
3. Водоросли – дети останавливаются, поднимают руки вверх, покачивают руками из стороны в сторону.

Тот из детей, кто ошибается в выполнении команды, отходит в сторону. Победителями считаются 1-2 самых внимательных игрока.

№ 21. «Светофор»

Дети образуют круг. Педагог встаёт в его центр. В руках педагога 3 кружка красного, жёлтого и зелёного цвета. По сигналу педагога (свисток) дети начинают движение по кругу друг за другом, наблюдая за действиями педагога. Когда педагог поднимет кружок красного цвета, группа останавливается, жёлтого цвета – шагает на месте, зелёного цвета – дети идут по кругу друг за другом. Если ребёнок ошибся при выполнении задания, он отходит в сторону от играющих. Побеждают 1-2 самых внимательных ребёнка.

№ 22. «Море волнуется»

Дети стоят по кругу. Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед-назад. «Море волнуется, раз» Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!». Дети замирают в разных позах. Взрослый рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

№ 23. «Узнай, кто позвал?»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст:

«Ты загадку отгадай, кто позвал тебя – узнай!».

В центре – водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, взрослый показывает рукой на кого-либо из них, и они произносят имя водящего. Водящий должен отгадать, кто его позвал (2-3 раза).

№ 24. «Найди игрушку»

Взрослый заранее прячет игрушку, предлагает детям найти и принести ее.

№ 25. «Круг-кружочек»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова:

«Круг-кружочек, аленький цветочек!

Раз, два, три – развернись – ка,

Оля, ты!»

названный ребенок поворачивается спиной в круг, берется за руки. Дети продолжают произносить слова игры.

Как только спиной в круг окажутся 5-6 детей, игра прекращается.

№ 26. «Поиграем!»

Дети стоят свободно около взрослого, выполняют движения по его сигналу. Взрослый напевает слова каждой строчки.

«Пальчик о пальчик тук да тук.

Выполнять команду указательными пальцами.

Весело пляшут пальчики наши.

Руки вверх, вращать кистями («Фонарики»).

Ручками хлоп, да и хлоп, да и хлоп.

Хлопки руками.

Весело хлопают ручки наши.

Ритм убыстряется.

Ножками топ, да и топ, да и топ.

Топать ногами.

Быстро топают ножки наши.

Ритм убыстряется.

Приседай, приседай, еще раз приседай.

Присесть, руки на пояс.

Весело пляшут детки наши.

Повороты на месте вокруг себя».

№ 27. «По ровненькой дорожке»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом.

«По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Идти по кругу, взявшись за руки.

Через камушки, через камушки

Перешагивают ножки.

Поднимать колени вверх.

По тропинке, по тропинке

Побежали ножки.

Бег, не отпуская рук.

В ямку – бух!

Остановиться, расцепив руки, присесть на корточки.

Вылезли из ямки.

Игра повторяется, но теперь дети идут в другую сторону.

№ 28. «Холодно – жарко»

Дети садятся в круг в свободных позах. «Подул холодный северный ветер» (дети съжились в комочки).

«Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» (дети расслабились, улыбаются, поднимают лицо к солнышку). Для напряжения и расслабления мышц туловища.

Повторить 2-3 раза.

№ 29. «Тишина у пруда»

Дети идут друг за другом и говорят:

«Тишина у пруда

Не колышется вода.

Не шумите камыши,

Засыпайте малыши».

На последнее слово останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза. (10сек)

№ 30. «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

№ 31. «Зимние забавы»

Делать по тексту.

«Возьмем снега мы немножко,
Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими побросались –
Наши руки и размялись.

А теперь пора творить,
Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатали,

Друг на друга водрузили.

Сверху третий, малый ком.

Снег стряхнули с рук потом»

№ 32. «Что в пакете?»

Дети стоят по кругу. Водящий в центре садится на пятки, кладет руки на пол и ложится лицом на свои руки. Он стал «пакетом». В нем находится сюрприз. Внезапно «пакет» встает на колени, поднимает руки вверх – «пакет открыт». Если он говорит, что в нем котенок – все мяукают, и т.д.

№ 33. «Воздушный шар»

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

«Мы в магазин ходили,
Шар себе купили.

Взявшись за руки, идти по кругу.

Будем шар надувать.

Остановившись, идти маленькими шагами назад (надуваем шар).

Надувайся шар,
надувайся большой,

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

Повернувшись, идти в другую сторону.

За веточку задел и... лопнул!

Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнести: «ш-ш-ш-ш».

№ 34. «Гимнастика»

Дети становятся в круг. Взрослый медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:

«Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

мы руки опускаем,

Мы за руки беремся

И бегаем бегом»

№ 35. «Пингвины на льдинах»

Дети – «пингвины» стоят свободно по залу. Между ступней у них маленькие пластмассовые кубики. Взрослый произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Бело-черные пингвины

Далеко видны на льдинах.

Как они шагают дружно?

Показать вам это нужно.
Оттопырили ладошки
И попрыгали немножко.
А моржа вдруг увидали,
Руки вверх чуть приподняли
И быстрее на льдину зашагали.

№ 36. «Деревья и птицы»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Взрослый произносит текст.

«Руки подняли и помахали – это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем – это к нам птицы летят,
Как они сядут – покажем;
Крылья сложили назад

№ 37. «Скажи и покажи»

Дети стоят перед взрослым, произнося слова «Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый.

«Как живешь?
Вот так! Показывают большой палец.
Как плывешь?
Вот так! Имитируют движение.
Как идешь?
Вот так! Ходьба на месте.
Вдаль глядишь?
Вот так. Приставляют ладонь ко лбу.
Машешь в след.
Вот так! Машут кистью руки.
Как шалишь?
Вот так! Ударяют кулачками по надутым щекам.

№ 38. «Все спортом занимаются»

Дети стоят произвольно по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.

«Скачет лягушонок:
Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны.
Ква-ква-ква!
Сжимать – разжимать пальцы в кулак.
Плавает утенок:
Имитировать плавание.
Кря-кря-кря!
Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.
Все вокруг стараются,
Одна рука вверх, другая вниз.
Спортом занимаются.
Менять положение рук.
Быстрая синица: тюр-лю-лю!
Махи руками, как птица крыльями,
В воздухе кружится: тюр-лю-лю!
Соединив ладони перед собой, присесть.
Все вокруг стараются,
Одна рука вверх, другая вниз.
Спортом занимаются.
Менять положение рук.
Маленький бельчонок:

Скок-скок-скок!
Прыжки вверх.
С веточки на веточку:
прыг-скок-скок!
Прыжки на месте вперед-назад.
Все вокруг стараются,
Одна рука вверх, другая вниз.
Спортом занимаются.
Менять положение рук.

№ 39. «Едет-едет паровоз»

Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях – они вагончики поезда, и выполняют движения. Взрослый становится впереди детей и произносит слова.

«Едет-едет паровоз
Ходьба друг за другом. С выпрямлением согнутых в локтях рук.
Две трубы и сто колес
Машинистом рыжий пес.
Ту-ту-ту-ту-ту!»

№ 40. «Парк аттракционов»

Дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.

«Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
Держась за руки, кружиться.
Пересели на качели.
То вниз, то вверх летели.
Держась за руки: один игрок стоит, другой приседает.
А теперь с тобой вдвоем
Мы на лодочке плывем.
Держаться за руки, качаться: вправо-влево, вперед-назад.
Мы на берег выйдем с лодки,
И поскачем по лужайке,
Будто зайки, будто зайки.
Прыжки на двух ногах».

№ 41. «Бабушка Маланья»

«У Маланьи, у старушки
Хлопать в ладоши.
Жили в маленькой избушке
Сложить руки углом, показывая «избушку»
Семь сыновей,
Сгибать и разгибать пальцы рук.
Все без бровей,
Очертить брови пальцами, как бы продавливая их.
Вот с такими ушами,
Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.
Вот с такими носами,
Показать длинный нос, поставив ладони, с растопыренными пальцами друг за другом.
Вот с такой головой,
Соединить поднятые руки вверху, вокруг головы.
Вот с такой бородой!
Показать руками большую бороду.
Они не пили, они не ели.
Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку»
На Маланью все глядели

Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.
И все делают вот так...
Дети повторяют упражнение, показанное бабушкой Маланьей.

Картотека игр малой подвижности для детей средней группы (4-5 лет)

№ 1 «Тишина»

Цель: Учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте малыши.

Дети идут в колонне по одному.

После слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конце колонны.

Интерактивные технологии: работа в парах, хоровод, цепочка.

№ 2 «Раки»

Цель: Развивать активность детей в двигательной деятельности. Поощрять детей в игре. Развивать физические качества.

Тики-таки, тики-таки,
Ходят в нашей речке раки.
Ходят задом наперед, ищут раки в речке брод,
Стали раки воду пить —
Выходи, тебе водить!

Играющие разбираются по парам, становятся по кругу. Каждый в паре поворачивается спиной друг к другу и подает руки. С началом текста все пары двигаются в одном направлении по кругу так, что первый в паре идет прямо по направлению движения и ведет за руки второго, идущего задом наперед (это рак). По окончании текста игра повторяется со сменой направления.

Интерактивные технологии: работа в малых группах (тройках), «хоровод», «цепочка», «карусель».

№ 3 «Медведь»

Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.

Как под елкой снег, снег,
И на елке снег, снег,
И под горкой снег, снег,
И на горке снег, снег,
А под снегом спит медведь
-Тише, тише, не шуметь!

Дети стоят по кругу. Выбирается медведь, он садится в середину круга, закрывает глаза.

На 1 и 3 строчки дети идут в круг, на 2 и 4 - из круга, на 5 строчку дети осторожно подходят к медведю, 6-ю строчку произносит один ребенок по указанию воспитателя. Медведь должен узнать по голосу кто сказал.

Интерактивные технологии: «хоровод», «интервью», «цепочка».

№ 4 «Зайка серый умывается»

Цель: Формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.

Зайка серый умывается
Видно в гости собирается
Вымыл носик, вымыл хвостик,
Вымыл ухо, вытер сухо.

дети стоят в кругу, зайка в середине, он обыгрывает текст и подходит к кому-нибудь из детей, тот и становится зайкой.

Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».

работа в малых группах (тройках).

№ 5 «Узнай по голосу»

Цель: Учить детей играть по правилам. Развивать речевые навыки и физические качества.

Ваня ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя: "А - у!"

Ну-ка глазки закрывай,

Не робей,

Кто позвал тебя?

Узнай поскорей!

дети идут по кругу и произносят текст, водящий в середине круга.

Водящий закрывает глаза и угадывает, кто из детей его позвал.

Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».

№ 6 «У ребят порядок строгий»

Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества.

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра - та - та, тра - та - та!

дети ходят по залу врассыпную. По сигналу дети строятся в колонну.

Интерактивные технологии: «хоровод», «карусель».

№ 7 «Воздушный шар»

Цель: Развивать внимательность, сообразительность, звуковую культуру речи.

Раздувайся наш шар,

раздувайся большой,

оставайся такой,

да не лопайся!"

дети образуют тесный круг, держатся за руки, небольшими шагами отходят назад, расширяя круг,

По сигналу воспитателя:

"шарик лопнул!" дети приседают

или медленно идут к центру круга и

произносят: "ш - ш - ш - ш "

Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».

№ 8 «Солнышко и дождик»

Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы.

Смотрит солнышко в окошко,

светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши

очень рады солнышку.

Топ, топ, топ, топ / 2р.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп / 2р.

дети идут по кругу

дети хлопают в ладоши

дети ритмично топают

дети ритмично хлопают

На сигнал воспитателя "дождь идет" дети приседают - "прячутся".

Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».

«работа в парах», «работа в малых группах».

№ 9 «Тепики»

Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности.

Тепики-тепики,

По водичке хлопички,

Хлопички ладошками

Да босыми ножками.

Дети стоят свободно. Игровое упражнение выполняется по показу воспитателя. Под чтение потешки дети встряхивают кистями обеих рук, как бы ударяя по воде.

На последнюю строчку притопывают ногами, переступая с одной ноги на другую.

Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель», «работа в парах», «работа в малых группах».

№ 10 «Волк – волчок»

Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего.

Волк - волчок, шерстяной бочок

Через ельник бежал,

В можжевельник упал,

Зацепился хвостом,

Ночевал под кустом.

Дети стоят по кругу. По считалке выбирают волка. Волк идет широкими шагами за кругом, на последние слова приседает кому-либо за спину, тот и становится волком. Игра повторяется. Можно выбрать два волка

Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».

№ 11 «Лето»

Цель: Развивать слуховые качества, физические качества, умение выполнять движения в соответствии с текстом.

По лужайке

Босиком,

Солнышком согрето,

За цветистым мотыльком

Пробежало лето.

Искупалось в реке,

Полежало на песке,

Загорело,

Пролетело

И исчезло вдалеке.

Дети стоят по кругу. С началом чтения стихотворения двигаются поскачком в одну сторону, а Лето скачет противоходом внутри круга.

На строки 6-7 останавливается, Лето выполняет прыжки на месте с маховыми движениями рук ("мельница"). На последние 3 строки Лето выбегает за круг и присаживается за кем-либо из играющих. С окончанием текста дети ищут, куда спряталось Лето. Кто найдет его за своей спиной, выходит в середину. Это новое Лето.

Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель»,

«работа в парах», «работа в малых группах».

№ 12 «Флажок»

Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.

Дети стали в кружок, Увидали флажок,

Кому дать, кому дать,

Кому флаг передать?

Выйди, Оля, в кружок,
Возьми, Оля, флажок!
Выйди, выйди, возьми,
Выше флаг подними!

Дети стоят по кругу, в центре один ребёнок с флажком. После слов: "выйди, выйди..." названной ребенок выходит в середину и берет флажок. Первый ребенок встает в круг, игра повторяется

Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка».

№ 13. «Составь загадку»

Цель: Развивать речь, воображение, память.

Стараться подсказывать детям по мере затруднения, например, стеклянный, прозрачный, в нем живут рыбки?

Ребенок придумывает загадки о знакомых ему предметах.

Интерактивные технологии: «цепочка», «карусель».

№ 14 «Докажи»

Цель: Развивать память, речь, умению анализировать, приводить и отстаивать доводы.

Продолжайте игру помогая делать ему определенный вывод.

Игра начинается так: «Мне кажется, что мама теленка – лошадь. Ведь у них есть копыта, они покрыты шерстью, едят сено и т.д.»

Интерактивные технологии: «цепочка», «карусель», «работа в малых группах», «Интервью», «Аквариум».

№ 15 «Большой круг»

«Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»

Цель: Учить детей называть действие словом, правильно употреблять глаголы (время, лицо), развивать творческое воображение, сообразительность.

Более сложным вариантом этой игры является индивидуальное воспроизведение аналогичных действий. Организация такой игры примерно та же, что в «Испорченном телефоне». Все участники закрывают глаза, кроме двух первых, один из которых показывает другому какое-либо действие (поливает цветы, или рубит дрова, или играет в мячик). Потом второй ребенок показывает то же действие третьему, третий – четвертому и т.д. Так по очереди дети передают друг другу одно и то же действие. Последний в ряду ребенок должен это действие угадать.

Дети разбиваются на небольшие группы (по 4-5 человек), и каждая группа с помощью взрослого продумывает инсценировку какого-либо действия (умывание, или рисование, или собирание ягод). Дети должны сами выбрать сюжет и договориться, как они будут его показывать.

После такой подготовки каждая группа молча, показывает свое действие. Каждый показ предваряется известной фразой: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем». Зрители внимательно наблюдают за товарищами и отгадывают, что они делают и где находятся. После правильного угадывания актеры становятся зрителями, и на сцену выходит следующая группа.

Интерактивные технологии: «цепочка», «карусель», «работа в малых группах», «Интервью», «Аквариум», «Большой круг», работа в малых группах (тройках).

№ 16 «Зеркало»

Цель игры. Развивать речевую и двигательную активность детей.

Ход игры. Дети становятся в круг. Выбранный при помощи считалки ребенок становится в центр круга. Все остальные произносят:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Эй, ребята, не зевать!

Что нам Вовочка (Анечка, Валечка и т. д.) покажет,

Будем дружно выполнять.

Ребенок в центре круга показывает разнообразные движения, остальные дети повторяют их.

№ 17 «По дорожке»

Цель игры. Развивать речевую и двигательную активность детей.

Ход игры: Дети стоят в кругу или в рассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ноги разминать.

Мы шагаем по дороге,

Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.)

И по этой же дорожке

Скачем мы на правой ножке. (Подскоки на правой ноге.)

А теперь еще немножко

На другой поскачем ножке. (Подскоки на левой ноге.)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. (Бег на месте.)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки. (Прыжки на месте на двух ногах.)

Мы похлопаем в ладошки,

Пусть попляшут наши ножки. (Произвольные танцевальные движения.)

Стоп. Присядем — отдохнем. (Приседание.)

И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте.)

№ 18 «Тихо-громко».

Цель: формировать умение играть сообща, развивать интерес к играм

Ход игры: С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.

№ 19 «Великаны и гномы».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу

Ход игры: Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шепотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.

№ 20 «Пробеги тихо».

Цель: учить бесшумно двигаться.

Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на

свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

№ 21 «Зеваки»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ходить ровным кругом

Ход игры: Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего «Стоп!» останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в обратную сторону. Сделавший ошибку выходит из игры/

№ 22 «Круг-кружочек».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова:

«Круг – кружочек, аленький цветочек!

Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!».

Названный ребёнок поворачивается спиной в круг, берётся за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной в круг окажутся 5-6 детей, игра прекращается.

№ 23 «Снежинки»

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу

Ход игры: Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.

№ 24 «Найди, где спрятано»

Цель: развитие слухового внимания, ловкости, произвольности действий.

Содержание: дети стоят в шеренге лицом к воспитателю.

Взрослый предлагает детям повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет.

По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Воспитатель направляет детей подсказкой: «холодно», «горячо».

Правила: нашедший предмет ребёнок становится ведущим и сам прячет предмет.

№ 25 «Из семечка – в дерево»

Цель: развитие выразительности движений, воображения; овладение языком движений, произвольности.

Содержание игры: играющие дети образуют круг, в центре которого стоит воспитатель. Взрослый исполняет роль садовника, дети – семян. По ходу игры они приседают, сжимаются в комочки, втягивают голову в плечи, прикрывают голову руками. Взрослый поливает «семена», следит за их ростом. С наступлением тёплых весенних дней «семена» начинают прорастать – дети медленно поднимаются; раскрывают листочки – поднимают руки; растут стебельки – вытягивают тело; появляются веточки с бутонами – руки вытягиваются в стороны, пальцы сжимаются. Наступает лето, цветы хорошеют с каждым днём – дети улыбаются. Но вот подул холодный осенний ветер – закачались цветы в разные стороны, машут руками, наклоняют голову, корпус. Ветер срывает листья – руки опускаются, клонятся к земле. Выпал первый снежок – цветы вновь превращаются в маленькие семечки, укутанные снегом до весны. Правила: дети выполняют движения в соответствии с текстом.

№ 26 «Лето»

По лужайке босиком,
Солнышком согрето,
За цветистым мотыльком
Пробежало лето.

Искупалось в реке,
Полежало на песке,
Загорело, пролетело
И исчезло вдалеке. (В. Данько)

Дети стоят по кругу. С началом чтения стихотворения двигаются поскачком в одну сторону, а Лето скачет противоположно внутри круга.

На строки 6-7 останавливается, Лето выполняет прыжки на месте с маховыми движениями рук ("мельница"). На последние 3 строки Лето выбегает за круг и присаживается за кем-либо из играющих. С окончанием текста дети ищут, куда спряталось Лето. Кто найдет его за своей спиной, выходит в середину. Это новое Лето.

№ 27 «Раки»

Тики-таки, тики-таки,
Ходят в нашей речке раки.
Ходят задом наперед,
ищут раки в речке брод,
Стали раки воду пить —
Выходи, тебе водить!

Ход игры: играющие разбираются по парам, становятся по кругу. Каждый в паре поворачивается спиной друг к другу и подает руки. С началом текста все пары двигаются в одном направлении по кругу так, что первый в паре идет прямо по направлению движения и ведет за руки второго, идущего задом наперед (это рак).

Вариант игры проводится небольшими подгруппами по 4—5 человек.

Играющие строятся в одну шеренгу у проведенной заранее черты. У черты стоит один из участников (речка). С началом текста шеренга поворачивается спиной к направлению движения и начинает ходьбу, проходя назад 16 шагов (на строки 1—4). Далее раки обращаются к речке со словами: Речка, речка, где тут брод?- Вот!

С этими словами речка, ставит в любом месте площадки обруч, к которому раки должны подойти также задом наперед.

№ 28 «Так можно, так не можно»

Дети стоят в кругу. Воспитатель, стоя на видном месте вместе с детьми, объясняет им, что на его слова:

«Делай так!» - все должны смотреть на него и делать движения, им показанные, а на слова:

"Не делай так!" стоять с опущенными руками и движения не повторять.

Те, что ошибаются, проигрывают и отходят на один шаг назад.

Игра продолжается. Если они дальше покажут движения правильно, снова вернуться в круг.

№ 29 «Фигуры»

По сигналу водящего дети идут по кругу или по площадке.

По второму сигналу останавливаются и принимают позу, заранее оговариваемую.

Шевелиться нельзя.

Водящий ходит и выбирает фигуру и меняется с ним местами.

Обязательно надо спросить, кого игрок хотел изобразить.

№ 30 «Телефон»

Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего.

После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону.

Каждый ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.

№ 31 «Колечко»

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро

передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

Правила

1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя.
2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами.
3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.

Указания к проведению

Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих.

№ 32 «Веселые снежинки»

Дети в рассыпную располагаются в группе. Педагог произносит текст:

Метель-вьюга у ворот

Кружит снежинок хоровод.

Дети кружатся на месте в медленном темпе вправо и влево.

После команды «Метель утихла» дети останавливаются.

Игра повторяется.

Картотека игр малой подвижности для детей старшей группы (5-6 лет)

№ 1 «У кого мяч?»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.

Ход игры: играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см) и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч.

Он говорит: «*Руки!*» — и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза. Игра №2.

№ 2 «Летает -не летает»

Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет

№ 3 «Затейники»

Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (*влево*) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так!»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

№ 4 «Угадай по голосу»

Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание

Ход игры: Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собралась в ровный круг. Повернемся разом вдруг,

А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя).

Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении **игры** вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

№ 5 «Найди и промолчи»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.

Развивать качество внимательности

Ход игры: Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

№ 6 «Найди предмет»

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность

Ход игры: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

№ 7 «Статуи»

Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам.

Ход игры: Игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймает мяч, продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то встает обратно на обе ноги; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, он встает в исходное положение, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

№ 8 «Чем все закончилось»

Цель: развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка.

Ход игры: В игре используется сказочный сюжет. Читается начало сказки, далее дети или ребенок индивидуально, должны продолжить его.

№ 9 «Что пропало»

Цель: развивать внимание, память.

Ход игры: на стол перед детьми выкладываются различные предметы, детям дается некоторое время запомнить их. После предметы закрываются ширмой, и убирается один или сразу несколько предметов, ширма убирается, и дети говорят какие из предметов пропали.

№ 10 «Шмель»

Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.

Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

Ход игры: играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не

участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

№ 11 «Водяной»

Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества.

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час.

Угадай кого из нас!

Ход игры: дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди... водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

№ 12 «Холодно горячо»

Цель: Развивать слуховые качества, физические качества.

Ход игры: водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:

холодно... тепло... горячо... помогая найти спрятанный предмет.

№ 13 «Скажи наоборот»

Цель: учить быстро, находить слова противоположные по значению, развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка.

Ход игры: Дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов.

№ 14 «Тишина»

Цель: Учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.

Ход игры:

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте малыши.

Дети идут в колонне по одному.

После слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конце колонны.

№ 15 «Раки»

Цель: Развивать активность детей в двигательной деятельности. Поощрять детей в игре. Развивать физические качества.

Ход игры:

Тики-таки, тики-таки,

Ходят в нашей речке раки.

Ходят задом наперед,

ищут раки в речке брод,

Стали раки воду пить —

Выходи, тебе водить!

Играющие разбираются по парам, становятся по кругу. Каждый в паре поворачивается спиной друг к другу и подает руки. С началом текста все пары двигаются в одном направлении по кругу так, что первый в паре идет прямо по направлению движения и ведет за руки второго, идущего задом наперед (это рак). По окончании текста игра повторяется со сменой направления.

№ 16 «У ребят порядок строгий»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, физические качества.

Ход игры:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра - та - та, тра - та - та!

Дети ходят по залу врассыпную. По сигналу дети строятся в колонну.

№ 17 «Солнышко и дождик»

Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы.

Ход игры:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши

Очень рады солнышку.

Топ, топ, топ, топ / 2р.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп / 2р.

На сигнал воспитателя "дождь идет" дети приседают - "прячутся".

№ 18 «Флажок»

Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.

Ход игры:

Дети стали в кружок,

Увидали флажок,

Кому дать, кому дать,

Кому флаг передать?

Выйди, Оля, в кружок,

Возьми, Оля, флажок!

Выйди, выйди, возьми,

Выше флаг подними!

Дети стоят по кругу, в центре один ребёнок с флажком. После слов: "выйди, выйди..." названной ребенок выходит в середину и берет флажок. Первый ребенок встает в круг, игра повторяется.

№ 19 «Найди пару»

Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки.

Ход игры: На стол выкладывают предметы, которые сочетаются друг с другом по каким-либо признакам. Перемешивают их. Детям предлагается взять любой предмет и найти к нему пару, а также объяснить, потом почему он считает эти предметы парными.

Собираются различные предметы, которые сочетаются друг с другом (карандаши, бумага, носок и ботинок, замок и ключ и т.д.). Раскладывают предметы на столе и перемешивают. Детей усаживают либо, деля на команды, либо в парах за стол, или по одному.

Взрослый выбирает любой предмет и просит ребенка найти ему пару (или ребенок выбирает предмет самостоятельно). Если ребенок находит пару, ее откладывают в сторону.

Берут следующий предмет и повторяют тоже самое. Игра продолжается до тех пор, пока все предметы не будут собраны по парам. Вместо предметов можно использовать картинки с предметами.

№ 20 «Как живешь»

Цель: развивать у детей умения правильно описывать движения и проговаривать одновременно, мыслительные навыки, координацию движения.

Ход игры: Выбирается ведущий. Ребенок показывает движения, а остальные дети повторяют за ним. Игру можно усложнить разделить детей на команды и под руководством взрослого команды выполняют движения. Во время игры можно включить негромкую музыку.

Как живешь? Вот так!

Показать большие пальцы обе их рук, направленные вверх.

Как идешь? — Вот так!
Маршировать.
Как бежишь? — Вот так?
Бег на месте.
Ночью спишь? — Вот так!
Ладони соединить и поло жить на них голову (щекой)
Как берешь? — Вот так!
Прижать ладонь к себе.
А даешь? — Вот так!
Выставить ладошку вперед.
Как шалишь? — Вот так!
Надуть щеки и кулачками мягко ударить по ним.
Как грозишь? — Вот так!
Погрозить пальцем вперед, или друг другу.

№ 21 «Водяной»

Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества.

Ход игры:

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час.

Угадай кого из нас!

Запрещается подглядывать. Можно усложнить игру - выбрать 2 водяного

Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди... водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

№ 22 «Лови - бросай»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками, не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки. Развивать силу, координацию движений, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает детям мяч и ловит от них говоря «Лови, бросай, упасть не давай!» текст произносится, не спеша чтобы успеть поймать и бросить мяч. Мяч не прижимать к груди, ловить двумя руками.

2 вариант.

Расстояние увеличить с 1 метра до 2 метров.

№ 23 «Докати обруч до флажка»

Цель: учить детей катать обручи до зрительного ориентира рукой, не давая ему упасть. Развивать ловкость, моторику рук, координацию движений.

Ход игры: Дети с обручами стоят у линии, по сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч до флажка ни разу не уронив, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставят флажок. В конце игры подсчитываются значки.

2 вариант.

Катать обруч друг другу в парах.

№ 24 «Подбрось повыше»

Цель: учить детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска.

Ход игры:

Несколько детей берут по мячу и встают на любое место площадки. Бросают мяч над головой двумя руками, как можно выше и стараются поймать слёта или от скока от земли.

№ 25 «Скользкая цель»

Цель: учить детей бросать мешочки в горизонтальную цель снизу с расстояния 2-2,5м, принимая правильное исходное положение. Развивать глазомер, силу, точность броска.
Ход игры: На площадке ставят невысокий стол. Игроки встают вокруг на расстоянии 2-2,5м. по очереди бросают мешочки с песком, так чтобы они не упали, а остались лежать на нём.

№ 26 «Брось дальше»

Цель: учить детей бросать большие мячи двумя руками, маленькие одной рукой, стараясь бросить как можно дальше. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры: Несколько детей встают у линии, им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их двумя руками из-за головы или от груди. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой.

2 вариант.

Там, где мяч упадёт воспитатель делает отметку и предлагает бросить ещё дальше, отмечается тот, кто смог бросить дальше.

№ 27 «Ворота»

Цель: учить детей ходить парами по залу, площадке, делать ворота, поднимая руки вверх, действовать согласованно. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать внимание.

Ход игры:

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота», останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и останавливается впереди. Ходьба продолжается.

№ 28 «Великаны - карлики»

Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.

Ход игры:

Дети идут в колонне, на сигнал воспитателя, «Великаны», дети идут широкими шагами, на сигнал «Карлики» мелкими шагами.

№ 29 «Стань первым»

Цель: учить детей ходить в колонне друг за другом, по сигналу идти названному ребёнку в начало колонны кратчайшим путём. Развивать умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве, внимательность.

Ход игры:

Дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей, все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба продолжается.

№ 30 «Шире шаг»

Цель: учить детей перешагивать несколько линий, делая широкие шаги, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, равновесие.

Ход игры:

Воспитатель чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35-40см. дети перешагивают через линии или из кружка в кружок.

2 вариант.

Дети бегут, перешагивая через линии.

№ 31 «Сбей кеглю»

Цель: добиваться улучшений координаций движений: развивать меткость, внимание, умение передать силу броску.

Ход игры:

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метрах от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар

(мяч) стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполнят упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

№ 32 «Удочка»

Цель: упражнять в прыжках на месте; развивать ловкость, координацию движений, внимание.

Ход игры:

Игра проводится в зале или на площадке. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

№ 33 «Мяч водящему»

Цель: учить выполнять действия по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча, ловле его; развивать координацию движений, ловкость.

Ход игры:

Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами – 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м. от неё чертится вторая линия, параллельная первой. Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условному сигналу оба водящих бросают мяч впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т. д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернёт мяч водящему.

№ 34 «Брось за флажок»

Цель: развивать глазомер.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4 – 5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

№ 35 «Будь внимателен»

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Содержание: педагог предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, говорит: «Руки в стороны!», а сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

Вариант

Дети выполняют то, что показывает преподаватель, а не то, что он говорит.

№ 35 «Летает–не летает»

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Содержание: дети стоят в кругу, в центре – инструктор. Он называет одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают или не летают.

Называя предмет, инструктор поднимает руки в стороны – вверх.

Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - ит.д.

Дети должны поднять руки в стороны–вверх, если назван летающий предмет.

Вариант

Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

№ 36 «У кого мяч?»

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Содержание: дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку.

Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

№ 36 «Летает — не летает»

Ход игры: Дети идут в колонне по одному. Педагог называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим

№ 37 «Ручеек»

Ход игры: Дети идут в колонне по двое. По команде педагога «Ручеек» дети останавливаются, берутся за руки и поднимают руки вверх. Каждая пара, начиная с последней, одна за другой пробегает внутри (под руками) и становится впереди, поднимая руки вверх.

№ 38 «Холодно – горячо»

Ход игры: Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно...тепло...горячо...помогая найти спрятанный предмет.

Картотека игр малой подвижности для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)

№1 «Как живёшь?»

— Как живешь? Вот так!

Показать большие пальцы обе их рук, направленные вверх.

— Как идешь? — Вот так!

Маршировать.

— Как бежишь? — Вот так?

Бег на месте.

— Ночью спишь? — Вот так!

Ладони соединить и положить на них голову (щекой)

— Как берешь? — Вот так!

Прижать ладонь к себе.

— А даешь? — Вот так!

Выставить ладошку вперед.

— Как шалишь? — Вот так!

Надуть щеки и кулачками мягко ударить по ним.

— Как грозишь? — Вот так!

Погрозить пальцем вперед, или друг другу.

№ 2 «Скажи наоборот»

(Дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов)

№ 3 «Вьюшки-вьюшки»

Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.

Руки сжаты перед собой в кулаки. Вращать кулаки друг вокруг друга. Текст

произносить низким голосом.

Колотушки колочу. Приколачиваю.

Заколачиваю.

Стучать кулаком о кулак (чередовать 2 удара — сверху правая рука, 2 удара — сверху левая рука).

Оп!

Показать указательные пальцы обеих рук.

Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.

Вращать указательные пальцы перед собой друг вокруг друга. Текст произносить нормальным голосом (средняя высота).

Колотушки колочу. Приколачиваю.

Заколачиваю.

Стучать указательным пальцем правой руки по указательному пальцу левой руки (сверху вниз) и наоборот.

Оп!

Сжать руки в кулаки и показать мизинцы.

Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.

Вращать мизинцы друг вокруг друга перед собой. Текст произносить тонким голосом.

Колотушки колочу. Приколачиваю. Заколачиваю.

Стучать мизинцем правой руки по мизинцу левой руки (сверху вниз) и наоборот.

Дзынь.

Нажать на кончик носа указательным пальцем.

№ 4 «Маланья»

У Маланьи, у старушки (хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху)

Жили в маленькой избушке (сложить руки углом, показывая «избушку»)

Семь сыновей (показать семь пальцев)

Все без бровей (очертить брови пальцами).

Вот с такими ушами (ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам),

Вот с такими носами (показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом),

Вот с такой головой (очертить большой круг вокруг головы),

Вот с такой бородой (показать руками большую бороду)!

Они не пили и не ели (одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку»),

На Маланью все глядели (держат руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами).

И все делали вот так... (дети показывают загаданные действия).

№ 5 «Кораблик»

По реке плывет кораблик,

Он плывет издалика

(ладони соединить лодочкой;

выполнять волнообразные

движения руками).

На кораблике четыре

очень храбрых моряка

(показать одновременно по 4 пальца на каждой руке).

У них ушки на макушке (сложить обе ладони к макушке).

У них длинные хвосты (пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны).

И страшны им только кошки,

Только кошки да коты (растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения).

№ 6 «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо,
Смотрит вверх,
Смотрит вниз,
Чуть присела на карниз,
А с него свалилась вниз!
(Дети поднимают и опускают плечи.
Поворачивают корпус влево.
Поворачивают корпус вправо.
Поднимают голову вверх.
Опускают голову.
Выполняют легкие полуприседания.
Резко приседают).

№ 7 «Маргышки»

Мы — веселые маргышки, мы играем громко слишком,
Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем,
Надуваем щечки, скачем на носочках.
И друг другу даже, языки покажем.
Дружно прыгнем к потолку, оттопырим ушки,
Ногу поднесем ко рту, хвостик на макушку.
(Выполнять движения в соответствии с текстом).

№ 8 «Брёвнышко»

Туки, туки, туки, тук,
Топором срубили дуб (ладони сложены в замок; совершать рубящие движения руками (сгибая локти и отводя замок то влево, то вправо),
Мы рубанок в руки взяли
И сучки все обстрогали (ладони сложены и выпрямлены; согнутые локти (ладони у живота), выпрямить вперед; и опять согнуть, приближая ладони к животу).
Вышло гладкое бревно.
Ох, тяжелое оно (поглаживать себя по бокам, прижимая руки к телу).
Что нам делать?
Как нам быть?
Будем мы бревно катить.
От Пети к Маше,
От Маше к Илюше,
От Илюши к Паше...
Все садятся на корточки в кружок.
Кто-то из детей изображает бревно, ложится, прямые руки прижаты к телу. Ребенок, которого называют по тексту, катит «бревно», соседи по кругу слева и справа могут ему помочь.

№ 9 «Челночок»

Ход игры. Все играющие встают парами лицом друг к другу и берутся за руки - это ворота. Дети из последней пары проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара.
Правила: пройти нужно так чтобы не задеть ворота, дети держат друг друга за руки.

№ 10 «У оленя дом большой»

У оленя дом большой,
А у зайки маленький.
Олень сидит,
в окошко глядит.
Зайка по полю бежит,
В дверь к нему стучит:
«Тук-тук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой!»
Зайка, зайка, забегай!
Лапку мне давай!
Руки над головой изображают крышу дома.
Руки изображают крышу, но опущены вниз
Правым кулаком подпереть щеку; левая рука поддерживает правую.
Бег на месте.
Топать ногами, руки на поясе.
Имитация стука в дверь поочередно
правой и левой рукой
Руки на поясе, поочередно поворачиваться вправо и влево, одновременно поворачивая
голову назад.
Зазывные движения рукой
Протянуть руку с открытой ладонью.

№ 11 «Снеговик»

Среди нашего двора
Снеговик стоял вчера.
Сами мы его слепили,
Нос - морковку не забыли,
А сегодня за окном
Потекли ручьи кругом.
Ход игры. Дети обыгрывают стихотворение, а затем показывают, как таял снеговик.

№ 12 «Сокол»

Пролетал высоко сокол.
Уронил перо в осоку.
Соколиного пера
Не найти нам до утра.
Утром солнышко взойдет —
Вова перышко найдет.
Ход игры. Дети сидят на стульях по кругу. Выбирается сокол. С началом стихотворения, которое произносят все дети, сокол пробегает за кругом и роняет перо (бутафорское) за спиной одного из детей. Со словами: «Утром солнышко взойдет...», сокол садится на свободный стул в круг с детьми. Последние три слова произносят все дети, называя имя того ребенка, за спиной которого оказалось перо сокола. Он и становится соколом. Игра повторяется.

№ 13 «Колобок»

Ход игры. Мяч для этой игры может быть любого размера. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга — водящий. Игроки один другому ногами передают мяч, а водящий старается перехватить его. Покидать свое место игрокам нельзя. Они могут плавно перекатывать мяч, отбивать, делать обманные движения. Нельзя только брать его в руки. А водящий может поступать как угодно; задержать мяч ногой, рукой, выбить за круг, достаточно даже слегка прикоснуться к нему. Если водящему удастся задержать мяч, он становится на место того игрока, от которого к нему попал мяч.

№ 14 «Щука»

Мимо леса мимо дач,
Плыл по речке
красный мяч.
Увидала щука: —
Что это за штука?
Хвать, хвать.
Не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился
дальше плыть.

Выходи, тебе водить!

Ход игры. Игра проводится с мячом. Дети стоят по кругу. Выбирается Шука. Она выходит на середину круга. На первые четыре строки стихотворения дети перекатывают мяч от одного к другому через центр круга (мимо Шуки). На пятую строку стихотворения мяч перекатывается Шуке, которая берет мяч, произнося текст шестой строки, и как бы разглядывает мяч. На первые три строки второй строфы стихотворения Шука ударяет мячом об пол, произнося этот текст, на четвертую строку она перекатывает мяч снова детям, которые продолжают перекатывать его снова от одного к другому через середину. Тот ребенок, на которого пришлись слова «Тебе водить», выходит с мячом в середину.

Он становится Шукой. Игра повторяется.

№ 15 «Кто ушел?»

Ход игры. Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Воспитатель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.

№ 16 «Хоровод»

Ход игры. Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу воспитателя они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение.

№ 17 «Летает — не летает»

Ход игры. Дети идут в колонне по одному. Учитель называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

№ 18 «Ручеек»

Дети идут в колонне по двое. По команде учителя «Ручеек» дети останавливаются, берутся за руки и поднимают руки вверх. Каждая пара, начиная с последней, одна за другой пробегает внутри (под руками) и становится впереди, поднимая руки вверх.

№ 19 «Холодно – горячо»

Ход игры. Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:

- холодно...тепло...горячо..., помогая найти спрятанный предмет.

№ 20 «Водяной»

Дедушка - Водяной!
Что сидишь ты под водой?
Выйди, выйди хоть на час.
Угадай кого из нас!

Ход игры. Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: «Выйди, выйди...» водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

№ 21 «Находка»

По лугу шел, моток нашел,
Моток нашел, за ним пошел.
Катись, находочка моя!
Куда моток, туда и я.

Ход игры. Играющие стоят по кругу и перекатывают мяч от одного к другому (по два перекачивания на каждую строку). По окончании текста мяч перекачивается в обратном порядке, без слов, пока снова не вернется к тому, с кого началась игра. Следует обратить внимание детей на то, что, играя, они должны запомнить, от кого получали мяч.

№ 22 «Шмель»

Ход игры. Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

№ 23 «Узнай по голосу»

«Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты... (имя), отгадай,

Кто позвал тебя, узнай».

Ход игры. Ведущий закрывает глаза. Дети идут по кругу, ведущий стоит в середине круга. С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих.

Правила: водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину.

№ 24 «Топор»

Взял Егор в углу топор,

С топором пошел во двор.

Стал Егор чинить забор,

Потерял Егор топор.

Вот и ищет до сих пор,

Поищи и ты топор!

Ведущий (сначала взрослый) прячет в ладонях одного из играющих маленький предмет (топорик). Стихотворение произносят хором. Тот из играющих, на кого пришлось слово «топор», идет его искать.

№ 25 «Царь Горох»

Ход игры. По считалке выбирается ведущий - Царь Горох, он отходит от детей на 8-10 шагов и поворачивается спиной. Остальные дети договариваются, какое действие они будут изображать. Царь Горох подходит к детям и говорит:

- Здравствуйте, дети!

дети отвечают:

- Здравствуй, Царь Горох!

Царь Горох спрашивает:

- Где вы бывали? Что вы видали?

дети отвечают:

Что мы видели - не скажем, А что делали - покажем.

Дети выполняют задуманное движение (стирают, играют на гармошке, подметают пол...).

Царь Горох отгадывает. Если он не отгадал, то проигрывает, дети говорят ему, что они делали и придумывают новое действие.

№ 26 «Найдите различия»

Ход игры. Все садятся в круг. Для игры нужно, чтобы играющие внимательно осмотрели друг друга. Когда ведущий выходит из комнаты, участники должны произвести небольшие перемены в своем облике: заколоть волосы, забинтовать палец, расстегнуть пуговицу и т. п. Ведущий должен определить, что изменилось у игроков. Тот, у кого он нашел больше всего изменений, и будет водить.

№ 27 «Угадай, чей голосок?»

Ход игры. Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Не держась за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и говорят:

Мы собрались в ровный круг,
Повернемся разом вдруг,
А как скажем «Скок-скок-скок»,
Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию воспитателя. Водящий должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадал, он встает на место произносившего слова. Если водящий не узнал голос, игра повторяется, а дети идут по кругу в другую сторону.

№ 28 «Фигуры»

Ход игры. Играющие образуют круг. В центре круга встает водящий. Взявшись за руки, все начинают передвигаться по кругу в заданную сторону. По сигналу воспитателя все останавливаются и принимают самые различные позы — фигуры, например, изображают бегущего спортсмена, летящую птицу, прыгающего зайца и т. п. Водящий выбирает фигуру, которая ему больше всего понравилась, и меняется с этим игроком местами.

№ 29 «Статуи»

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

№ 30 «Ловкие пальцы»

Цель: развить способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

Содержание: По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки. Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.). Не разрешается брать предметы с пола руками. Усложнение. Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.

№ 31 «Эхо»

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Содержание: играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить стой же интонацией, что и первый игрок. Затем. Следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

Вариант: Дети идут в колонне по одному. Воспитатель, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, воспитатель говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

№ 32 «Поменяйся местами»

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Содержание: дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние

животные и т.п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

Карточка №4

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТРУДОВОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Сущность трудового воспитания дошкольников заключается в приобщении к доступной трудовой деятельности и формировании у них положительного отношения к труду взрослых. Но для того, чтобы ребенок активно включался в трудовую деятельность, важно привить ему трудовые навыки и умения, желание и стремление трудиться самостоятельно. Трудовое воспитание детей не должно осуществляться в отрыве от семейного воспитания.

В семье имеются благоприятные условия для формирования у детей трудолюбия. Труд вместе с родителями доставляет ребенку радость. Участие в хозяйственно-бытовом труде позволяет ребенку реально ощутить свою причастность к заботам семьи, почувствовать себя членом семейного коллектива. Важно организовать труд детей родителями таким образом, чтобы дети могли не только наблюдать его, но и участвовать в нем. Для успешного осуществления трудового воспитания в семье родители могут руководствоваться следующими рекомендациями:

- приобщать ребенка к трудовым делам семьи как можно раньше;
- закрепить за дошкольником постоянные обязанности, за выполнение которых он несет ответственность;
- не допускать отступлений от принятых взрослыми требований, иначе ребенок будет уклоняться от выполнения своих обязанностей;
- не наказывать ребенка трудом: труд должен радовать, приносить удовлетворение;
- учить ребенка трудиться, прививая ему элементарные навыки культуры трудовой деятельности: рациональные приемы работы, правильное использование орудий труда, планирование процесса труда, завершение труда;
- не давать ребенку непосильных поручений, но поручать работу с достаточной нагрузкой;
- не торопить, не подгонять ребенка, уметь ждать, пока он завершит работу сам;
- не забывать благодарить ребенка за то, что требовало от него особых стараний;
- сделанное своими руками ребенок ценит и бережет, поэтому необходимо привлекать его к общественно полезному труду.

С этого начинается воспитание бережного отношения к общественному достоянию.

Полезные советы для родителей по трудовой деятельности

1. У каждого ребенка должны быть свои посильные для него обязанности.
2. Приучайте ребенка к порядку и бережливости.
3. Приучайте ребенка к тому, что каждая вещь, включая игрушки, должна иметь свое место.
4. С двух лет приучать малыша наводить порядок в игровом уголке.
5. Добивайтесь, чтобы ребенок выполнял начатую работу до конца: «кончил дело – гуляй смело»
6. Никогда не надо делать за ребенком то, что он может сделать сам.
7. Не применяйте освобождение ребенка, от каких-либо трудовых поручений,

- обязанностей, как форму поощрения.
8. Привлекайте ребенка к посильной работе старшим членам семьи.
 9. Сломавшуюся игрушку следует починить, привлекая ребенка (поддержать, принести и т.д.)
 10. Принимайте участие с ребенком в подклеивании книг, в изготовлении игрушек из природного, бросового материала, бумаги.
 11. Внимательно оценивайте его работу, поощряйте старания.
 12. Рассказывайте ребенку о своей работе и товарищах по работе.
 13. Не наказывайте ребенка за плохую или неправильно сделанную работу. Дайте ему возможность самому исправить допущенные просчеты и ошибки.

Это важно знать!

Трудовое воспитание детей в семье

Трудовое воспитание детей является необходимым, важнейшим условием успешной подготовки детей к обучению в школе. Дети, воспитанные с ранних лет в труде, отличаются в школе самостоятельностью, организованностью, активностью, опрятностью, умением себя обслужить. Своевременное привлечение ребенка к посильному систематическому труду необходимо для его всестороннего развития.

Труд укрепляет физические силы, здоровье ребенка, движения его становятся увереннее, точнее. Труд требует от дошкольника сообразительности, тренирует память. Труд развивает мышление – ребенку приходится сравнивать, сопоставлять предметы и явления, с которыми он имеет дело.

Особенно важен труд для нравственного воспитания ребенка. В труде воспитывается самостоятельность, развивается инициатива, ответственность. В семье дети постоянно видят, что родители делают: готовят еду, убирают квартиру, стирают белье, шьют. Наблюдение за тем как выполняют взрослые эти повседневные дела, постепенно помогает ребенку понять их значимость и отношение родителей к труду: мама пришла с работы усталая, но должна готовить ужин для всех, папа идет в магазин за продуктами. Следует помнить, что детские наблюдения могут носить созерцательный характер. Чтобы пример членов семьи стал для ребенка руководством к действию, взрослые могут сопровождать свою работу пояснениями. Это обычно привлекает к себе внимание детей, они задают вопросы, пытаются помочь родителям. Так постепенно ребенка привлекают к совместному с взрослыми труду.

Необходимо помнить и родителям и о важности ознакомления ребенка с их трудом на производстве, о том, что они делают и какую пользу приносят людям; например, мама – врач, она лечит больных; папа – педагог, он учит детей. В процессе трудом взрослые у ребенка воспитают уважение к труду всех людей. Окружающая действительность представляет для этого большие возможности. Гуляя с ребенком, нужно научить его бросать мусор только в урну, кроме того, обратить внимание на то, как чисто вымыты улицы. Малышу будет интересно узнать, что за чистотой улиц следит дворник. Чистая улица результат его труда. Дворник встает раньше всех и, когда ребята идут в школу в детский сад, уже кончает свою работу. Покупая хлеб. Рабочие хлеб завода работали всю ночь, а шофер успел привести его в магазин, хлеб грузили грузчики, а продавцы сложили его на полки в торговом зале. Расширить представления ребенка о труде взрослых помогут произведения художественной литературы, иллюстрации, картины.

В семье ребенка привлекают к повседневному участию в бытовом труде. Интерес детей к труду значительно повышается, если полезность его для окружающих очевидна. Поручения, даваемые детям должны быть интересными и привлекательными по форме выполнения. Если же они строятся лишь на распоряжениях: «Поддай!», «Подержи!», «Подержи!», то это отбивает у ребенка охоту трудиться. Потому взрослый, скажем, столярничая, не только просит принести какой либо инструмент, но и учит ребенка, как

им пользоваться. Поручая детям то или иное дело, взрослые должны учитывать его возрастные возможности. Если задания посильны, дошкольник выполняет его с интересом. Для того дети могли овладеть правильными приемами выполнения того или иного вида работы, чтобы они охотно трудились, необходимо иметь дома соответствующий инвентарь.

Труд детей семье; организуемый взрослыми, сближает ребенка, способствует влиянию взрослого, но его интересы и потребности. Особенно ценно, если родители сумеют содействовать в процессе работы развитию у детей стремления к полезной для семьи деятельности: сделать что-то для младшего брата, подарок маме, товарищу и т.д. Освобождение ребенка от каких-либо трудовых обязанностей никоим образом нельзя применять как форму поощрения. Подобное поощрение приносит вред, так как тормозит формирование трудолюбия, способствует проявлению лени, снижает чувство ответственности за выполнение постоянных обязанностей. Гораздо полезнее, если ребенок будет воспринимать отстранение от труда как своеобразное осуждение поступков.

Ребенок, принимающий участие в хозяйственных делах семьи, приучается беречь труд взрослых. Такой ребенок растет более собранным, организованным, аккуратным, быстрее постигает такие важные понятия, как «взаимопомощь», «долг», «ответственность перед старшими». Для того чтобы вызвать у ребенка желание трудиться, воспитывать интерес к бытовому труду, необходимо отмечать результаты его усилий: помог убраться – в доме стало чисто, красиво, уютно; ты настоящий помощник: старался облегчить труд мамы, бабушки; вместе труд спорится лучше и т.д. Важно также руководить трудовой деятельностью ребенка, подсказывая наиболее рациональные пути его действия, показывая приемы работы.

В процессе труда у ребенка формируется способность проявлять усилия, упорство, добросовестное отношение к порученным обязанностям, аккуратность, ответственность за качество выполняемой работы. Трудолюбивый ребенок не может находиться без дела. Такой ребенок всегда сам чем-то занят, умеет найти интересное для себя занятие. Все это положительно скажется и при обучении в школе, и в его дальнейшей самостоятельной жизни.

Важно знать! Чтобы труд оказывал воспитательное влияние на ребенка, необходимо:

- систематически привлекать детей к бытовому труду: уборке квартиры, стирке, глажению мелких вещей (носовых платков, салфеток и т.д.);
- давать детям поручения, выполнение которых входит в повседневные дела семьи;
- привлекать детей старшего дошкольного возраста по уходу за младшими братьями и сестрами;
- давать детям трудовые поручения, которые не всегда им интересны, и добиться, чтобы они старательно их выполняли;
- предъявлять единые и постоянные требования к труду ребенка;
- поддерживать своим отношением, положительной оценкой радостное настроение у ребенка во время труда, вызывать чувство уверенности в своих силах, желание заслужить еще более высокую оценку;
- доступно разъяснять детям смысл работы и ее значение для членов семьи;
- помогать ребенку лишь в том случае, если он действительно нуждается в помощи;
- на ошибки и недостатки указывать детям доброжелательно, одновременно советуя, как можно сделать работу лучше;
- добиваться, чтобы ребенок каждую работу доводил до конца;
- следить за правильным чередованием труда и отдыха детей, сменой рабочей позы, так как это снимает утомление и способствует концентрации внимания;
- относиться к детскому труду как к серьезному делу, не превращать в игру;

никогда не использовать труд как средство наказания.

Советы родителям по трудовому воспитанию детей дошкольного возраста в семье

1. Поддерживайте любую инициативу и самостоятельность.
2. Будьте последовательны в своих требованиях. Начинайте с простых поручений.
3. Показывайте пример (Наши дети зеркальное отражение. Делать работу совместно с ребёнком).
4. Вовлекая ребёнка в трудовую деятельность, учитывайте индивидуальные и возрастные особенности.
5. Учите ребёнка уважать труд других людей, бережно относиться к результатам их труда.
6. Никогда нельзя наказывать ребёнка трудом.
7. Внимательно оценивайте труд детей, поощряйте их трудовые усилия, это укрепляет в ребёнке веру в свои силы.
8. Привлекайте ребёнка к большим семейным делам и приучайте начатую работу доводить до конца.
9. Чаще рассказывайте о своих трудовых успехах.
10. Не забывайте что, прежде всего, нужно научить ребёнка делать что-либо аккуратно и ответственно, а затем только требовать выполнения.
11. Выработывайте у него ответственность за выполненную работу.
12. Не торопите, не подгоняйте ребёнка, умейте ждать, пока он завершит работу сам.
13. Приучайте ребёнка к систематическому и самостоятельному труду в ведении домашнего хозяйства.