

## **ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

### **Игровые упражнения, игры, двигательные задания, направленные на физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста**

#### **Развитие образно-пластического взаимодействия и двигательного воображения у детей дошкольного возраста**

##### **Игры и упражнения**

###### **«Тень»**

Ход игры. Играющие составляют пары – один ребенок ведущий, а один исполняет роль тени, в точности копируя то, что изображает партнер: собирает ягоды, грибы, ловит бабочек и т. д. Ведущие читают стихи Е.Овдиенко:

Во дворе за мною тень ходит, бродит целый день,

Убегаю – догоняет, отстаю – не отстает.

Про меня она всё знает, мои тайны выдает.

Когда заканчивается чтение стихотворения, ведущий поворачивается к своей тени и говорит:

Мне играть с тобой не лень,

Догони-ка меня тень!

Дети, изображающие тень, догоняют своих напарников. Игра продолжается со сменой ролей в игре.

###### **«Зеркало»**

Ход игры. Дети встают парами друг против друга. Один будет исполнять роль зеркала, т.е. повторять все действия партнера, причем повторять точно. Другой – представлять, как он приводит себя в порядок утром, умывается, делает зарядку, собирается в детский сад. Задача исполнителя роли зеркала показать точные скоординированные движения. Если «зеркало» значительно искажает движения или запаздывает, это означает, что оно испорчено (или кривое). Этой паре педагог предлагает «починить» испорченное зеркало, т.е. потренироваться.

###### **Вариант игры.**

Выбранный водящий встает перед детьми и говорит:

Эй, ребята, не зевайте,

А за мною повторяйте.

Водящий показывает разнообразные физические упражнения, которые за ним повторяют дети, «зеркально» выполняя движения.

## «Разговор сквозь стекло»

Правила игры. Играющие, с помощью воспитателя составив пары, должны представить, что один из них находится в магазине, а другой ждет его на улице. Но они не успели решить, что нужно купить, в выход – далеко. Проблема решается попыткой договориться через толстое стекло витрины. Кричать бесполезно: партнер все равно не услышит. Как «договорились», играющие обсуждают после окончания игры.

Для облегчения решения задачи воспитатель с кем либо из детей проводит и обсуждает сценку. Затем дети играют самостоятельно. Воспитатель следит за ходом игры, помогает тем детям, у которых что-то не получается. По желанию дети меняются ролями.

## Космонавты

По площадке раскладываются обручи-ракеты. Каждая ракета предназначена для двух космонавтов. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракетах. Дети, проговаривая текст, идут по площадке и выполняют тренировочные упражнения, готовясь к полету:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для полета на планеты.  
На какую захотим,  
На такую полетим!  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим места нет!

Ребята разбегаются и попарно занимают ракеты. Вставшие в обруч дети поднимают его над головой, сдвинув плечи и плотно прижавшись друг к другу спинами и затылками. По команде: «Взлет!» - космонавты приставными шагами движутся по кругу. По команде: «Посадка!» - космонавты опускают обруч вниз и кладут у своих ног. Оставшиеся вне ракет дети оценивают самую красивую парную позу космонавтов. В конце игры отмечаются самые внимательные игроки, совершившие наибольшее число полетов.

## Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем»

Дети делятся на две подгруппы. Каждая подгруппа придумывает для другой подгруппы свои движения-загадки. По жребию определяется, какая команда начинает показ движений. На вопрос игроков команды: «Где вы были, что вы видели?» - игроки другой говорят: «Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем» и имитируют движения, придуманные заранее (рубка дров, игра с мячом, сбор фруктов и т. д.) Вторая команда повторяет движения и отгадывает то, было изображено. Затем команды меняются ролями.

### **«Ожившие игрушки»**

Воспитатель (*садится на ковер, рассказывая детям вокруг себя*). Вам, наверное, рассказывали или читали сказки о том, как оживают ночью игрушки. Закройте, пожалуйста, глаза и представьте свою самую любимую игрушку, вообразите, что она, проснувшись, делает ночью. Представили? Тогда предлагаю вам исполнить роль любимой игрушки, и познакомится с остальными игрушками. Только опять-таки все наши действия выполняем молча, чтобы не разбудить старших. А после игры попробуем отгадать, кто какую игрушку изображал.

### **«Магазин игрушек»**

Одна группа детей изображает покупателей, другая – игрушки. Продавец «заводит» каждую игрушку: ребенок начинает изображать в движении ту или иную игрушку по своему выбору (куклу, клоуна, кошку, солдатика и т. п.). Покупатель, отгадавший игрушку, берет ее себе.

## **Психологическое сопровождение естественного развития детей (Психогимнастика)**

### **Упражнения психогимнастики**

#### **«Из семечка – в дерево»**

Играющие образуют круг, в центре которого стоит воспитатель.

Содержание игры. Взрослый исполняет роль садовника, дети – семян. По ходу игры они приседают, сжимаются в комочки, втягивают голову в плечи, прикрывают голову руками. Взрослый-садовник поливает «семена», поглаживает их по голове, следит за ростом. С наступлением теплых весенних дней «семена» начинают прорасти – *дети медленно поднимаются; раскрываются листочки – поднимают руки; растут стебельки – вытягивают тело; появляются веточки с бутонами – руки вытягивают в стороны, пальцы сжимаются*. Наступает радостный момент: бутоны лопаются – *дети резко разжимают кулачки* (ростки превращаются в прекрасные цветы). Наступает лето, цветы хорошеют с каждым днем – *дети любят себя, улыбаясь цветам-соседям, кланяются, слегка дотрагиваясь до них своими лепестками*.

Но вот подул холодный осенний ветер – *закачались цветы в разные стороны; борясь с непогодой – машут руками, наклоняют голову, корпус*.

Ветер срывает листья – *руки опускаются, цветы сгибаются, клонятся к земле.*

Выпал первый снежок – *цветы вновь превращаются в маленькие семечки, укутанные снегом до наступления весны.* Воспитатель, обходя играющих, ласково поглаживает каждого.

### **«Птенцы»**

Воспитатель: Вы знаете, как появляются птенцы? Зародыш сначала развивается в скорлупе. Через положенное время он разбивает ее своим маленьким клювиком и вылезает наружу. Ему открывается большой, яркий мир, полный загадок и неожиданностей. Все ему ново: и цветы, и яркое солнце. Ведь он никогда не видел этого. Каждый из вас превратится сейчас в птенцов. Присядем на корточки и начнем разбивать скорлупу. Разбили. Исследуем окружающий мир.

### **Эмоциональные руки**

В отличие от животных и в отличие от роботов человек – очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции «написаны на лице». Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, их можно показать руками.

Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить:

- злость,
- радость,
- испуг, страх,
- грусть.

### **Эмоциональные ноги**

Мы люди пользуемся огромным арсеналом средств для выражения своих эмоций. Конечно, в первую очередь мы демонстрируем эмоции мимикой лица, но не менее выразительными могут быть спина, плечи, кончики пальцев и даже уши.

Попробуйте только с помощью ног продемонстрировать эмоциональные состояния:

- гнев,
- страх,
- восторг,
- презрение.

**Упражнения  
по регуляции мышечного напряжения-расслабления.  
«Таяние льда» («Мороженое», «Сосулька»)**

Воспитатель предлагает детям представить себя ледяными сосульками и показать, как они тают.

Стоя в полный рост, сильно напрягают мышцы («лед твердый»), а потом постепенно расслабляясь опускают руки, голову, плечи, корпус («сосулька тает»), наконец ложатся на пол, разведя руки-ноги в стороны («лужица растеклась»).

При повторе воспитатель предлагает детям придумать и показать разные формы сосуллек.

**Профилактика плоскостопия у детей**

**Пальчиковая зарядка для ног (гимнастика для пальцев ног)**

**1 упр.**

Вот как пляшет наш большак  
И вот этак, и вот так

изо всех сил шевелить  
большим пальцем ноги

**2 упр.**

Он один – впереди  
Остальные позади

шевелият всеми пальцами  
ноги

**3 упр.**

Дед Егор срубил забор,  
можно  
Щели и дыры, чтоб виден был вор  
сжимают их

разводят пальцы как  
шире, а потом с силой

**4 упр.**

Пять и пять пошли гулять  
Вот их стало дважды пять

по возможности ступни ног  
разворачивают друг к другу,  
соединяют и делают «волну»

## **Дыхательная гимнастика как средство оздоровления детей дошкольного возраста**

### **Правила проведения занятий дыхательными упражнениями**

1. Следует соблюдать последовательность упражнений (счет ведем про себя) вдох (носом) 1-3, пауза – 1, выдох (ртом) – 1-6.
2. Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным (щёки не надувать).
1. Во избежание головокружения продолжительность упражнения 3-4 раза.
2. Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.
3. Заниматься до еды.
4. Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
5. Дозировать количество и темп проведения упражнений.
6. Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.
7. В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.
9. После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 с.

### **Упражнения для дыхательной гимнастики**

**Качели.** Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

**Каша кипит.** Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**Бегемотик.** (облегченный вариант предыдущего упр.) ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**Надуй шарик.** ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**Трубочка.** ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

**Ворона.** ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [p].

**Курочка.** ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

**Жук.** ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**Петушок.** ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Подуй на одуванчик.** ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**Паровозик.** Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

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

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

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

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

«Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порой».

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает:

«Подуем на живот,

Как трубка, станет рот,

Ну, а теперь - на облака

И остановимся пока».

## **Веселые «дыхательные игры»**

### **«Булькание»**

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



### **«Боевой клич индейцев»**

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

### **«Мыльные пузыри»**

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

### **«Филин» или «Сова»**

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

### **«Кто дальше загонит шарик»**

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

### **Поединок**

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

### **«Пушок»**

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

### **«Ветряная мельница»**

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

### **«Снегопад»**

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### **«Листопад»**

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

### **«Парящие бабочки»**

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

**Игра на музыкальных инструментах.** Маленькие дети с радостью играют на музыкальных духовых инструментах - дудочках, губных гармошках и т.п. Необходимо предварительно убедиться, что ребенку по силам дуть в музыкальный инструмент. Большое напряжение в данном случае нежелательно. Инструменты, которые не могут быть продезинфицированы, следует регулярно менять.

## НАРОДНЫЕ ИГРЫ - ДОШКОЛЬНИКАМ

Литература:

1. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя дет.сада/ сост А.В. Кенеман; под ред. Т.И.Осокиной . - М.: Просвещение, 1988. – 239с.
2. Игры народов СССР/ сост. Л.В. Былеева, В. М. Григорьев М.: Физкультура и спорт, 1985. – 269с.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателя дет. сада / под ред. Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986. – 79с.

Необходимость приобщения молодого поколения к национальной культуре трактуется народной мудростью: **наше сегодня, как некогда наше прошлое, также творит традиции будущего.** Что скажут о них наши потомки? Наши дети должны хорошо знать не только историю Российского государства, но и традиции национальной культуры, осознавать, понимать и активно участвовать в возрождении национальной культуры; самореализовать себя как личность любящую свою Родину, свой народ и все что связано с народной культурой: русские народные танцы, в которых дети черпают русские нравы, обычаи и русский дух свободы творчества в русской пляске, или устный народный фольклор: считалки, стихи, потешки, прибаутки, пусть это будут народные игры, в которые дети очень любят играть.

### Молчанка

Перед началом игры все играющие произносят певалку:

*— Первенчики, червенчики,  
Летали голубенчики  
По свежей росе,  
По чужой полосе,  
Там чашки, орешки,  
Медок, сахарок — Молчок!*

Как скажут последнее слово, все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами и потешками, шуточными стихотворениями. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песенки, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения. Разыгрывать фант можно и сразу, как проштрафился.

**Правила игры.** Ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих. Фанты у всех играющих должны быть разные.

## Стадо

Играющие выбирают пастуха и волка, а все «стальные» — овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

— *Пастушок, пастушок,  
Заиграй во рожок!  
Травка мягкая,  
Роса сладкая,  
Гони стадо в поле,  
Погулять на воле!*

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!» — все овцы бегут в дом на противоположную площадку. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

**Привила игры.** Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк овец не ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять овец от волка, но не должен одерживать его руками.

## Пчелки и ласточка

Играющие — пчелы — летают по поляне и напевают:

— *Пчелки летают,  
Медок собирают!  
Зум, зум, зум!  
Зум, зум, зум!*

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании Песни ласточка говорит:

— Ласточка встанет, пчелку поймает. С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

**Правила игры.** Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.



## Колечко

Играющие стоят по кругу, держат руки впереди лодочкой. Выбирается один ведущий. В руках у ведущего лежит небольшой блестящий предмет (это может быть колечко, фантик из фольги). Ведущий идет по кругу и каждому как будто кладет колечко в руки. При этом он говорит:

*– Вот по кругу я иду,  
Всем колечко вам кладу,  
Ручки крепче зажимайте,  
Да следите, не зевайте!*

Одному из детей он незаметно кладет колечко, а потом выходит из круга и говорит:

*– Колечко, колечко, выйди на крылечко!*

Тот, у кого в ладошках окажется колечко, выбегает, а дети должны постараться задержать его, не выпустить из круга.

**Правила игры.** После слов: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» — все игроки должны успеть быстро взяться за руки, чтобы не выпустить игрока с колечком в руке из круга.

## Стретчинг для дошкольников

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

### 1 Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад

#### Терапевтический эффект

Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, очищая их, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

#### **Змея**

И.п. - лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

1 - медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно закидывая

голову назад. Задержаться нужное время.

2 - медленно вернуться в и. п.

Вдох в первой фазе, выдох во второй.

#### **Рыбка**

И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях,

ладони положить на пол, на уровне плеч.

1. – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями

ног до головы. Задержаться нужное время.

2. – вернуться в и.п.

Вдох в 1-й фазе, выдох  
во 2-й.

### **Кошка**

И.п. – стать на четвереньки, спина прямая.

1. – поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка)

2 – опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка)

Вдох во 2-й фазе, выдох

во 1-й.

### **Лодочка**

И. п. - лечь ничком, расположить руки за спиной, сложив кисти на крестце.

Ноги вместе, носки натянуты.

1. - поднимать голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом, насколько

Возможно. Покачаться на животе.

2. – вернуться в и.п.

### **Качели**

И. п. - лечь ничком, руки вытянуты вперед, соединив ладони.

Ноги вместе, носки натянуты.

1. - поднимать без рывков голову, грудь и ноги, вытянутые руки  
Насколько можно выше, прогнуться. Покачаться на животе.

2. – вернуться в и.п.

Вдох в 1-й фазе, выдох  
во 2-й.

### **Кобра**

И.п. - лечь на пол ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти

Рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1 - плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть

живота как можно выше. Задержаться нужное время.

2 - медленно вернуться в и. п.

Вдох в первой фазе, выдох во второй.

## **2 Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед**

### Терапевтический эффект

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Внутренние органы из-за сжатия обильно снабжаются кровью и очищаются. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

### **Птица (чайка)**

**И.п.** – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая.

- 1 – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся.
- 2 – возвращаемся в и.п.
- 3 – тот же наклон к левой ноге,
- 4 – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.

### **Веточка**

**И.п.** - лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонками вниз.

- 1 - Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время
- 2 - Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

### **Книжка**

**И.п.** – сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты). Руки поднять вверх, ладонками вперед.

- 1 - Не сгибая ног нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Задержаться нужное время.
- 2 - Медленно вернуться в и.п. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.



### **3. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны**

#### Терапевтический эффект

Из позвоночника выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы залегают в мышцах по обе стороны позвоночника. Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает воздействие на весь организм. Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация. Оказывается воздействие на поджелудочную железу, улучшая ее работу. Легкие заполняются свежей кровью. Воздействие на вилочковую железу способствует нормальному росту.

#### **Флюгер**

- И.п. - стать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед, параллельно. Кисти вместе ладони вниз. Смотреть вниз.
- 1 - медленно повернуть корпус на 90\*, не отрывая глаз от рук. Ноги, бедра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.
  - 2 - медленно вернуться в и. п.
  - 3 – 4 повторить все в другую сторону. (дыхание нормальное)

#### **Морская звезда**

- И.п. - Встать прямо, ноги расставить широко. Руки в стороны на уровне Плеч, ладонями вниз.
- 1 - Медленно наклониться не сгибая ноги и руки, коснуться правой левой ноги. Задержаться нужное время.
  - 2 - Вернуться в и.п.
  - 3,4 - Повторить все в другую сторону. Вдох во 2, 4 фазах, выдох в 1, 3.

#### **Стрекоза**

- И.п. - Встать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз
- 1 - Прямая правая рука идет вверх, левая рука к левой пятке. Смотреть на Пятку. Задержаться нужное время
  - 2 - Вернуться в и.п.
  - 3,4 - Повторить все в другую сторону.
- Дыхание нормальное

### **4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног**

#### Терапевтический эффект

Усиливается внутриутробное давление, поэтому оказывается сильное воздействие на органы брюшины, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляются к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Большое воздействие оказывается на поджелудочную железу. Создавая общее напряжения в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов, освежают кровообращение в мелких кровеносных сосудах.

### **Бабочка**

- И.п.** – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая.
- 1 - опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время.
- 2 - поднять колени с пола.
- Дыхание произвольное, движения динамичные.

### **Велосипед**

- И.п.** – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты.
- 1 - 4 - Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол.

Движение динамичное, дыхание произвольное

### **Жучок**

- И.п.** – сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади, носочки оттянуты.
- 1 - Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая.
- 2 - Согнуть левую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу.
- Движения динамичные. Дыхание нормальное.

## **5 Укрепление и развитие стоп**

### Терапевтический эффект

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, способствующие пластичности движений, улучшению осанки.

### **Ходьба**

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре

сзади или на поясе.

1 – 4 - Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки.

Дыхание

произвольное.

### **Гусеница**

И.п. – Сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятками к ягодицам. Руки в упоре сзади.

1 - Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.

2 - Тем же движением вернуться в и.п.  
Движение динамичное. Дыхание нормальное.

## **6. Укрепление мышц плечевого пояса**

### Терапевтический эффект

Развивает силу рук, подвижность суставов плеча и рук. Упражнения стимулируют действие подкожных нервов, освежают кровообращение в мелких кровеносных сосудах.

### **Замочек**

И.п. – Сесть, скрестив ноги. Руки на коленях.

1 - Правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь, Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть правой рукой левую вверх. Задержаться.

2 - Вернуться в и. п.

3, 4 - Повторить все движение, сменив руки (дыхание нормальное)

### **Пчелка**

И.п. - Сесть на пятки. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью Наружу.

1 - Вывести вперед плечи, стараясь свести локти перед грудью. Задержаться нужное время

2 - Вернуться в и.п.

3 - Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться Нужное время.

4 - Вернуться в и.п.

### **Мельница**

И.п. - Стать прямо, ноги вместе или на ширине плеч. Руки опущены.

1 - Поочередное вращение рук в плечевом суставе.

Движение динамичное, Дыхание нормальное

## Рисуночный тест “Здоровье и болезнь” (модификация “Здоровый и больной человек”)

Цель: определить степень сформированности представлений о здоровье и болезни и характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.

Материалы: чистый лист бумаги, набор 7—10 цветных карандашей или набор красок.

Инструкция: “На одном листе, разделив его на две части, нарисуй Здоровье и болезнь, как ты их себе представляешь”.

Основные показатели.

1. *Степень детализации изображения* (какая часть рисунка детализирована и прорисована более тщательно). Указывает на уровень дифференцированности и сложности представлений о здоровье и болезни, а также на степень их общей эмоциональной значимости для ребенка.
2. *Сюжетность и динамика рисунка* (статичное изображение или развернутое изображение каких-либо действий). Выявляет активную или пассивную позицию по отношению к здоровью и болезни.
3. *Богатство цветовой гаммы, предпочтение определенных цветов*. Позволяет определить характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.
4. *Оригинальность (специфичность) изображения, использование особой символики*. Позволяет выявить степень влияния устойчивых социальных представлений о здоровье на восприятие ребенка, которое может выражаться как в стереотипизации изображения (“красный крест”), так и в оригинальном символическом творчестве (“аллегорические изображения”, например, женская фигура с атрибутами целительства).

Анализ изображения предполагает обсуждение с ребенком отдельных деталей и уточняющие вопросы, ответы на которые фиксируются экспериментатором на отдельном листе бумаги.

## **Проект «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!»**

**Идея:** создание новой, более эффективной модели развития у дошкольников навыков здорового образа жизни.

**Цель:** организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

### **Основные задачи:**

- 1) Воспитание у детей потребности в здоровье.
- 2) Формирование целостного понимания здорового образа жизни.
- 3) Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.
- 4) Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.
- 5) Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.
- 6) Организация включения в систему работы новых специалистов по проведению оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

### **Предполагаемые результаты**

#### ***Для детей:***

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- 4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

#### ***Для родителей:***

- 1) Сформированная активная родительская позиция.
- 2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- 3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОО.

#### ***Для педагогов:***

- 1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
- 2) Повышение профессионального уровня педагогов.
- 3) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми

дошкольного

возраста.

4) Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

**Участники проекта:** дети; педагоги – 11 воспитателей; заведующая ДОУ Колодий О.Н.; старший воспитатель Уваровская А.Ю.; инструктор по ф/к Мурзина Е.М.; инструктор по плаванию Дегтева А.В.; музыкальный руководитель Ищенко Ж.Г.; родители; социальные институты детства: СК «Торпедо», центральная поликлиника, ДОУ района, МОУ СОШ № 10.

## **Основные направления деятельности ДОУ, в период реализации проекта**

### ***1. Воспитательно-образовательная деятельность***

С целью систематизации и решения широкого спектра задач физкультурно-оздоровительная работа будет осуществляться на основе следующих направлений:

1) Социально-психологического, направленного на формирования потребности к освоению ценностей физической культуры и здорового образа жизни. Для этого предполагается использование новых игровых методов и приемов, яркого нестандартного оборудования, использование новых форм работы.

2) Интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических знаний. Детям в доступной форме необходимо дать знания по валеологии. С этой целью предполагается внедрение новых технологий.

3) Двигательного – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала. Тело для растущего человека – особая реальность, которой ему предстоит овладеть. Педагогический процесс предполагается строить таким образом, чтобы мир телесных движений открывался детям в качестве особой, «необыденной» действительности. Особое внимание будет уделено организации спортивных секций и кружков на базе ДОУ для детей, совместных для детей и их родителей, и для персонала ДОУ.

4) Оздоровительного – направлено на развитие компенсаторских функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышении сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды. Предполагается использование нетрадиционных методов оздоровления. Увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, требует создания условий для коррекционной работы, организации проведения комплекса мероприятий по лечебной физкультуре, проведения индивидуальных занятий в тренажерном зале.

## ***2. Поисково-экспериментальная деятельность***

Предполагает раскрытие творческого потенциала сотрудников, стимулирование их к развитию и самообразованию. Основные направления деятельности – это изучение, внедрение и разработка программ, пособий, методических рекомендаций. Предполагается глубокое изучение теории, актуальных проблем физического воспитания, экспериментирование и поиск.

## ***3. Повышение профессиональной компетентности педагогов***

Предусмотрено в каждом виде деятельности, это важнейшее условие развивающегося ДОУ организуется в следующих формах: участие в опытно-экспериментальной работе, курсы повышения квалификации, мастер – классы, тренинги, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и т.д.; обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.

## ***4. Работа с родителями***

Направлена на информирование родителей о содержании работы ДОУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни. Предполагается ведение поиска путей сотрудничества, планируется проведение традиционных и нетрадиционных форм по привлечению родителей к проблемам физического воспитания и оздоровления детей. для развития коммуникативных организованы клубы по интересам, совместное посещение спортивных мероприятий и др.

## ***5. Взаимодействие с социумом***

Направлено на привлечение общественности к проблемам приобщения к здоровому образу жизни. Организация консультативного пункта на базе ДОУ, конференций, спортивных соревнований среди дошкольников, родителей и персонала дошкольных учреждений.



