**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**Консультация для воспитателей.**

***Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах.***

Подготовила инструктор по физкультуре:

И.Г. Солпанова.

Стопа должна развиваться правильно, т.к. плоскостопие и неправильное развитие стопы ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки, снижению иммунитета. Поэтому необходимо проводить профилактические и корригирующие меры по плоскостопию в детском саду.

**1. Физкультурные занятия**.

Очень важно включать в занятия в физкультуре – в разминочной, в заключительно или в межфазовой части. Инструктора должны знать и делать с детьми упражнения по профилактике плоскостопия. Если этого нет, то нужно побуждать инструкторов по физкультуре выполнять упражнения для правильного развития стопы.

**2. Физкультминутки**.

Воспитателям также желательно проводить физкультминутки по профилактике плоскостопия.

а) Между занятиями, сидя за столом – делается пауза, во время которой дети, сидя за столами выполняют движения стопами:

• покрутили, вытянули носок,

• потянули носок на себя,

• удерживая носки вместе развести-свести пятки,

• удерживая пятки вместе развести-свести носки,

• отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках

**3. Во время свободной деятельности**.

Разуть деток на ковре (можно до носочков) и предложить им следующие упражнения:

• Поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног

• перекладывание карандашей с места на место

• катание карандашей стопой по полу

• пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для деток постарше)

• ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы

• ходьба спиной вперед

• перекаты стоя на месте с пятки на носок

**4. После тихого часа.**

Дети сели на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:

• «гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад

• «барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп

• «кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по ковру вперед-назад

• «маляр» - одной стопой гладят другую

• «окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить коленочки

• Поднимать с пола носочки пальцами ног

**5. Прикроватные коврики.**

В группах предложить родителям приобрести прикроватные массажные коврики. Дети могут топтаться по этим коврикам после сна, массируя тем самым стопы и стимулируя кровообращение.

**6. Консультации для родителей**.

Желательно, чтоб в каждой группе была папка с информацией по плоскостопию. Родителей также необходимо призывать к покупке ортопедической обуви – с жестким задником и на небольшом каблучке.

**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**Консультация для воспитателей**

***Здоровье и мы! Как приучить дошкольников вести здоровый образ жизни***

Подготовила инструктор по физкультуре:

И.Г. Солпанова

Трудно поспорить с утверждением, что в основе всестороннего развития и успехов человека лежит здоровье. Есть у человека здоровье, он жизнерадостный, плодотворно работает, у него хватает сил на саморазвитие, на личную жизнь, карьерный рост. Нет здоровья у человека, он как бы топчется в своем развитии и в социальной жизни на одном и том же месте, постепенно теряя то, что у него было.  
Именно для успешного будущего наших детей в дошкольном возрасте следует заложить основы здоровья, сформировать правильное представление о здоровье и здоровом образе жизни.  
Опыт многих детских садов и школ показывает, что систематические комплексные мероприятия по приобщению детей к основам здорового образа жизни дают:  
Что дошкольник должен знать о своем здоровье?  
Приступая к знакомству детей с понятием «здоровье», нужно четко представлять себе, что здоровье для дошкольников начинается с познания своего тела и воспитания у них элементарных культурно-гигиенических навыков, а затем охраны своего тела.  
Самой главной задачей является не только дать детям знания о здоровье. Наиглавнейшей задачей в дошкольном возрасте было и остается ВОСПИТАТЬ у малышей потребность быть здоровым, научить умению владеть собой и своим телом.

Ребенок 3–х лет (в детском саду вторая младшая группа)  
Задачи по ознакомлению с понятием «здоровье».  
1.Познакомить ребенка с самим собой и детьми из группы.  
Это значит, что ребенок должен знать и отвечать на вопрос, как его зовут, сколько ему лет (малыши любят показывать на пальчиках), называть свой пол – мальчик или девочка, через образец взрослого знать свои индивидуальные особенности – цвет волос и глаз, сколько и какие пальчики на руке (для этого используйте потешки) и т.д.  
2. Знакомить со своим телом.  
Ребенку надо объяснить, что его тело состоит из множества клеточек. Клеточки надо поить чистой водой, кормить полезной пищей и ухаживать за ними. Тело состоит из рук и ног, туловища и головы. На руках и ногах есть пальцы. Все они имеют свое название. На голове есть глаза, уши, рот, нос и волосы. Все они имеют свое назначение.  
Расскажите об этом детям. Используйте кукол или любимых игрушек-зверушек. Покажите малышу, что произойдет, если заболит глазик (не видит), заболит ушко ( не слышит), заболит носик ( не дышит) и т.д.  
3.Научить культуре гигиены.  
С трехлетнего возраста научите ребенка чистить зубы, выполаскивать рот и горло, причесываться, следить за своим внешним видом.  
С трехлетнего возраста учите ребенка пользоваться носовым платком. Им можно вытирать глаза и в него можно сморкаться. Учите ребенка смело и открыто выражать эмоциональные состояния: радость, удивление, страх. Показывайте на своем примере или на примере окружающих эти состояния, называйте их и поощряйте у ребенка проявлению. Помните! Все последующие проблемы возможны из-за «зажимов» именно в этом возрасте.  
4.Научить быть осторожным.  
Познакомьте малыша с опасными предметами (нож, ножницы, вилка, карандаш, кисточка). И опять на конкретных примерах и любимых игрушках покажите и расскажите, что произойдет с малышом, если он сделает неправильно: ему будет больно, плохо.

Ребенок 4-5 лет (в детском саду – средняя группа).

Задачи по ознакомлению с понятием «здоровье».  
1. Познакомить с собой.  
Расскажите ребенку, кто такой человек и чем он отличается от животных. Помогите ребенку увидеть сходства и различия друг друга. Научите ребенка оценивать себя.  
2. Познакомить со своим телом.  
Ребенок может знать и называть все части тела, знать их назначение.  
Взрослые учат ребенка содержать тело в чистоте без напоминания взрослых. (придумайте свои мотивы этого). Вы, конечно, помните, что самые лучшие ваши помощники в этом – любимые игрушки ребенка. Что будет, если мишка не почистит зубы (флюс –надуется вся щека и будет болеть) или кукла не помоет ножки (амбре- плохой запах).  
3. Научить культуре гигиены  
Ребенок должен знать и понимать, почему он пользуется ИНДИВИДУАЛЬНЫМ полотенцем, расческой, зубной щеткой, носовым платком. Пришла пора рассказать о микробах. Полезные — есть на всем нашем теле, а опасные — на всех предметах вокруг. Полезные нас защищают, а опасные нас заражают болезнями.  
Поэтому дети носят только СВОЮ одежду и обувь, пьют из своего стакана, при чихании и кашле – закрывать нос и рот носовым платком или ладошкой, едят только мытые и чистые фрукты и овощи, сидят на расстоянии 1, 5-2 метра от телевизора, говорят тихим спокойным голосом, рассматривают книги и картинки сидя, а лежа – отдыхают или спят.  
Обратите внимание! Ни одного запрета, ни одной частицы НЕ. В этом возрасте, да , наверное, и всегда – запретный плод ох как сладок!  
Теперь пришла пора научить ребенка понимать эмоциональные состояния других людей: удовольствие, радость, страх. Лучший пример – родители и любимые игрушки. От чего родители и любимые получают именно такие состояния, показывайте и рассказывайте. Превратите это в замечательную привычку — рассказывать, что вы чувствуете в конкретной ситуации. Знаете, как это пригодится вам и вашим детям в самом ближайшем будущем.  
4.Учите быть осторожным.  
Пришла пора трудиться. Учите ребенка пользоваться опасными предметами: иголками, спицами, граблями, лопатой и расскажите ребенку про правила их хранения (почему иголка дружит с ниткой, почему на грубли наступают дважды…)  
Расскажите, почему нельзя забираться на высокие предметы и покажите реальные картинки травмированных детей. Очень красочно опишите те чувства, которые испытал «переломанный» ребенок. Как бы вы не любили животных, научите ребенка НЕ трогать чужих собак и кошек.  
Электричество – это наука. Популярно расскажите про розетку, ее пользу и опасность.  
Чье лекарство можно пробовать? Можно пробовать только свою микстуру. Это такое табу, которое даже в подростковом возрасте поможет сто раз подумать, прежде чем попробовать.  
Летом покажите опасные ягоды, растения, которые нельзя есть.

Ребенок 5-6 лет (в детском саду старшая группа)

Задачи по ознакомлению с понятием «здоровье».  
1. Познакомить ребенка с собой.  
Пришла пора купить большой красивый альбом или тетрадь и вместе с ребенком оформить-составить паспорт здоровья. В нем могут быть такие странички –фамилия, имя, отчество, возраст, дата рождения, вес, рост, пол, цвет глаз и волос, интересы, любимая и нелюбимая еда, лучшие друзья, любимые игрушки-игры, любимые животные, ярко выраженные поступки (помог бабушке подмести пол, помог папе – держал отвертки, помогла маме- чистила морковку)  
2. Учите охранять свое тело и здоровье.  
К пяти годам ребенок знает и понимает, что существуют разные болезни и симптомы их проявлений.  
Расскажите ребенку о простуде и способах ее проявлений (насморк, кашель, герпес, головная боль, першение в горле..), а также о том, как с ней справится, как предупредить простуду.  
Существуют разные способы и ребенок должен знать о них. Первое – одежда. Одеваться надо по погоде, чтобы было не жарко -не холодно.  
Простуда любит переохлаждение, мокрые ноги, перегрев.  
Простуда боится полезную пищу – лук, чеснок, мед, малиновое варенье, картофель на пару, баню. Простуда боится закаливания.  
Закаливание начинается с рождения ( открытая форточка, хождение босиком, закатывание рукавчиков, мытье рук теплой- прохладной водой, летом – хождение босиком, полоскание горлышка…). Вы сами знаете! А учите этому своего ребенка?  
Настала пора, рассказать и показать способы оказания первой доврачебной помощи. Ушиб любит холод, поэтому его надо быстро «заморозить» подручными средствами. Царапина любит чистоту, поэтому промыть чистой водой, потом смазать зеленкой или йодом, можно приложить чистый подорожник или чистый носовой платок.  
3. Учите культуре гигиены.  
Повторение – мать учения. Поэтому, закрепляйте те навыки, которые ребенок приобрел ранее.  
Предупрежден — значит вооружен. Вооружите ребенка знаниями о том, как себя вести, если в доме или детском саду есть больные гриппом или ангиной. (Что за болезни, как проявляются, для чего нужны средства индивидуальной защиты.)  
4. Учите понимать состояния.  
Продолжайте ребенка учить понимать свое состояние. Побеседуйте с ребенком о том, что у него есть пять чувств (слух, зрение, вкус, обоняние, осязание). Все они важны, проявляются по-разному и имеют разное назначение.  
Дети этого возраста готовы к закладке первых кирпичиков в фундаменте нравственного здоровья. Учите детей сочувствовать, определять состояние человека по лицу, по жестам, речи.  
5. Учите ребенка быть осторожным.  
Вот и пришла пора рассказать ребенку, что такое экстренный случай и как позвать на помощь. Для этого научите ребенка пользоваться телефоном- обращаясь за помощь надо назвать свои фамилию, имя, адрес, номер телефона, рассказать, что именно случилось, где ребенок находится.  
Ребенок должен знать, что «болтун — находка для шпиона», поэтому незнакомым людям лишнего рассказывать не надо.

Ребенок 6-7 лет (в детском саду подготовительная к школе группа)

Задачи ознакомления с понятием «здоровье».  
1.Учите ребенка знакомиться с собой.  
Беседуйте с ребенком о том, что со временем все живые существа меняются внешне, меняются его поступки. За добрые поступки человека уважают, им гордятся.  
2. Учите ребенка охранять свое тело и здоровье.  
Пришла пора познакомить ребенка с витаминами: что это и для чего они нужны, например,  
А — есть в морковке и масле.( полезен для глаз.)  
С – есть в смородине, яблоках, луке,.(полезен для всего организма)  
В – есть в черном хлебе, бобовых и зерновых ( защищают нервные клетки, снимают усталость, предохраняют от нервных расстройств. )  
Расскажите ребенку о полезной пище и вкусных продуктах. (может быть, вы станете дегустаторами на некоторое время?)  
Научите использовать первые приемы доврачебной помощи:  
Укус комара, пчелы – 1 столовая ложка соли на стакан воды и прикладывать к больному месту, растереть свежесрезанной долькой чеснока =супер!  
Ушиб – сегодня холод, завтра – тепло.  
Замерзшая кожа — нежная и ранимая, не растирать.  
4. Учите понимать ребенка его состояния.  
А для этого поощряйте рассказывать вам и вы рассказывайте о том, что чувствуете в те или иные моменты. Ребенок может рассказать воспитателю о состоянии своего здоровья.  
Учите понимать состояние человека через его изображения (фото, рисунок, пантомима)  
5. Учите ребенка быть осторожным.  
Ребенок должен знать, что надо делать при пожаре,  
Как вести себя на улице,  
Как вести себя во дворе,  
Как вести себя в лесу.  
Методы и приемы взаимодействия с детьми  
Немаловажным фактором в приучении к здоровому образу жизни играют методы и приемы взаимодействия с детьми.  
Какие приемы наиболее эффективны в данной работе.  
Педагогии и психологи рекомендуют использовать приемы, которые действуют на органы чувств: наглядные, практические, словесные. Словесные методы — беседы, чтение, рассказ, пояснение, поощрение, восхищение — присутствуют в любом другом методе. Слово — помогает детям соотнести и понять, что и как надо сделать.  
Большое значение в формировании понятия «здоровье» и здорового образа жизни имеют предметы домашнего обихода, продукты питания. Прекрасно, что ребенок хорошо их знает.  
Немаловажно для успеха в этом деле, не столько заранее спланированные и организованные беседы и рассказы о чем-то, сколько от умело использованных, спонтанно возникающих педагогических ситуациях, в которых дети могут наблюдать, сравнивать, использовать в качестве примера.  
Обратите внимание, что все действия взрослые словесно комментируют, обращая внимание на те эмоциональные состояния, которые они вызывают.  
— «Какие чистые ручки! Для организма это полезно, а мне и другим людям на тебя приятно смотреть».  
Это будет побуждать ребенка сравнивать себя, свое поведение, свои умения, свои состояния с образцом.  
У детей в качестве образца может выступать взрослый. Важно то, чем меньше ребенок, тем больше положительных оценок он должен слышать и оценка должна как бы предопределяющей и, конечно, доброжелательной.  
-«Сейчас ты умоешься и станешь красивым и здоровым. Мне будет так приятно видеть тебя и твое радостное лицо».  
При объяснении новых понятий важно рассказывать и показывать ребенку приемы ухаживания за своим телом (причесаться, почистить зубы, помыть руки) и организовывать ситуацию, в которой ребенок сможет поупражняться, потрогать, попробовать. Такие упражнения должны быть систематическими, чтобы выработать у ребенка автоматизированный навык, т.е. привычку. Психологи утверждают, что некоторым детям достаточно 5 повторов, а другим 15-17 .  
Особое место в дошкольном возрасте занимают игры, потому что это та среда, в которой дети развиваются как бы в комфортных условиях и именно игры способствуют развитию положительных эмоций детей.  
Эмоциональное воздействие взрослых: образное изложение, яркие примеры, музыкальное сопровождение, чтение стихов, потешек, использование к месту пословиц, поговорок, загадок — всё это помогает ребенку легко и радостно усвоить новые знания и сформировать желательные умения и навыки.  
Можно применять один из любимых видов деятельности детей – рисование. Когда ребенок уже знаком с понятием, можно его закрепить с помощью рисования. Можно предложить ребенку следующие темы для рисования:  
-Нарисуй себя.  
-Нарисуй веселого (грустного) человечка.  
-Нарисуй добро (здоровье), как ты его себе представляешь.  
-Нарисуй полезную пищу.  
-Нарисуй предметы, которые опасны для здоровья.  
Большое влияние на воспитание культурно-гигиенических навыков оказывает не только специально организованные занятия, педагогические ситуации, но и окружающая внешняя среда. Самое убедительное объяснение теряет свою воспитательную ценность, если взрослый делает отступления от правил.  
Для трехлетних детей важными в воспитательном плане остаются игры-забавы, игры-развлечения, связанные с собственным телом (с пальчиками, с лицом, с конечностями). Дети этого возраста легче воспринимают рассказ взрослого, чем чтение. По времени такие игры занимают не больше 10-15 минут.  
Для детей четырехлетнего возраста также важны игровые методы и приемы, по длительности до 15-20 минут.  
Для старших дошкольников интересны беседы, рассказы, рассматривание картинок и иллюстраций, рисование, сравнения, дидактические игры. По времени до 30 минут.

**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**Консультация для воспитателей**

***Подвижные игры на участке летом.***

Подготовила инструктор по физкультуре:

И.Г. Солпанова

Одним из важнейших вопросов в работе дошкольного учреждения в летний период является организация досуга детей. С одной стороны, хорошая погода и возможность проводить достаточно времени на свежем воздухе во многом снимают остроту этой проблемы. Однако привычные игры детям быстро надоедают, и если их активность не находит применения, они стремятся заполнить своё время самыми разными формами деятельности и при отсутствии руководства способны нанести ущерб как самим себе, так и окружающим. Педагогу важно найти баланс между самостоятельной активностью детей и педагогически организованным досугом.

**Игры с мячом.**

Несмотря на простоту, игры с мячом очень полезны для детей, так как развивают практически все виды мышц. И не важно, кидает малыш мячик или ловит, он тренирует координацию движений и зрение. Можно придумать самые разнообразные игры с мячом, который можно как покидать, так и попинать ногой. Можно поиграть и в такие игры, которые развивают мыслительную деятельность ребёнка, тренируют концентрацию внимания. Например, игра «Наоборот». Дети становятся в круг. Водящий бросает кому-либо мяч и говорит: «Светло», поймавший должен сказать слово наоборот, т.е. противоположное по смыслу. Игрок отвечает: «Темно» и возвращает мяч ведущему, тот продолжает игру (широкий - узкий, горячий –холодный и т.д.). Можно произносить разные части речи: и существительные, и глаголы, и прилагательные. Игрок, не ответивший или замешкавшийся более чем на 10 секунд, выходит из игры.

**Летающая тарелка**.

Очень увлекательна игра с пластмассовой тарелочкой (фрисби). В неё может играть любое количество человек. Например, десять игроков встают по кругу на расстоянии 4 шагов друг от друга. Дети перебрасывают тарелку друг другу в любом направлении, но не стоящему рядом. При помощи пластмассовой тарелки также можно поиграть и в игру Снайпер: на расстоянии 5 метров от стартовой линии на землю кладут разные предметы — кубик, кеглю, коробочку и др. Дети стараются сбить их тарелкой. Каждый игрок по очереди подходит к стартовой линии и бросает 3 раза тарелку, стараясь попасть в цель. Побеждает самый меткий участник игры, выбивший три предмета за три попытки.

**Игры с обручем и скакалкой.**

Улучшить физическую подготовку ребенка можно также при помощи обруча и скакалки. Так как малыши не могут использовать эти снаряды по прямому назначению, то вначале можно предложить, например, небольшой обруч в качестве руля, либо поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю.

Надувание мыльных пузырей. Такая игра будет, не только полезна, но и доставит массу удовольствия! Главное набраться терпения и научить ребенка надувать мыльные пузырьки. Летние игры для детей с помощью мыльных пузырей станут не только радужными, но и веселым развлеченьем в виде догонялок за пузырями. Надувая пузыри, малыши тренируют легкие. Кроме того, дуть в одну сторону не такое уж легкое задание! Дуть мыльные пузыри можно не только через палочку, но и через соломинку, и чем больше отверстие, тем больше получатся пузыри.

**Игра с камешками**

Детки очень любят собирать камни. Наберите камней разного цвета и размера в ведро, высыпьте их в миску с водичкой и помойте. Когда вы помыли камешки, можно начинать с ними играть. Можно класть камни в ведро и переносить их в какое-то место, можно делать это с помощью лопатки или чашечки. Можно обложить камешками цветочную клумбу, или дерево. Можно нарисовать на земле палочкой какую-то фигуру, и по контуру выкладывать ее камнями.

**Подвижная игра с дидактической направленностью**.

Подвижная игра с дидактической направленностью, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления. В подвижной игре с дидактической направленностью гармонично сочетаются два начала: учебно-познавательное и игровое двигательное. В подвижной игре с дидактической направленностью дети учатся объединять движение и полученные на занятиях и в повседневной жизни разрозненные знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

На самом деле вариантов летних игр с детьми очень много, просто подключите свою фантазию, и каждый день лета будет праздником для вас и ваших детей.

**Картотека летних игр:**

**Светофорчики**

После того как будет выбран водящий, все встают по одну сторону от него на расстоянии пяти шагов. Водящий отворачивается от игроков и называет любой цвет. Участники должны найти в своей одежде этот цвет, и держась за него, могут свободно перейти на другую сторону. У того, кого нет этого цвета, должен перебежать на противоположную сторону, чтобы его не поймали. Кого поймают, становится водящим.

**Дедушка Водяной**

Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми или завязанными глазами: «Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выйди на минуточку! Поиграем в шуточку!» После чего Водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать - кто это. Если угадал, то угаданный становится «Водяным».

**Плетень**

В игре участвуют команды по 4-5 человек. Дети встают в шеренги напротив друг друга и учатся плести плетень. Для этого скрещивают руки перед собой и соединяют правую руку с левой рукой соседа слева, а левую - с правой рукой соседа справа. Обе шеренги, опустив руки, идут навстречу друг другу со словами: Раз, два, три, четыре, Выполнять должны приказ. Нет, конечно, в целом мире Дружбы лучше, чем у нас! После этого дети расходятся или разбегаются по веранде. По сигналу взрослого они должны встать в шеренги и образовать плетень. Выигрывает шеренга, выполнившая действие первой.

Удочка

Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит скакалку, которая должна проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.

**Сделай фигуру**

Дети бегают, прыгают по всей площадке, а один ребенок (судья) - стоит в стороне. По сигналу воспитателя «Раз, два, три - замри!» все дети останавливаются и делают «фигуру». Судья осматривает все «фигуры», выбирает ту, которая ему нравится, и этот ребенок становится судьей. Играющие останавливаются по сигналу и каждый раз изображают новую «фигуру». Судья, выбирая «фигуру», должен оценивать красиво и точно выполненное движение.

**Ручеек**

Количество участников - нечетное. Дети становятся в ряд парами, берутся за руки и поднимают руки над головой. Получается «коридор». Оставшийся участник, хватая за руку любого человека, стоящего в паре, пробегает с ним по «коридору», и они вместе становятся в начале. Участник, оставшийся без пары, в свою очередь проделывает то же самое. В течение игры у каждого участника должен поменяться партнер.

**Коршун и клуша**

Выбираются двое водящих: «коршун» и «клуша». Остальные играющие становятся цыплятами. Они выстраиваются в колонну по одному за «клушей» и крепко держатся друг за друга. «Коршуну» нужно утащить «цыпленка», а «клуша», разведя руки в стороны, защищает свое потомство. Тот, кого коршун поймает, становится водящим

**Медведь на бору**

Выбирается водящий - медведь, он становится в угол площадки - берлогу. Остальные играющие - дети. Они становятся на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между детьми и медведем – бор. Дети идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора даров дети дружно говорят: У медведя на бору Грибы, ягоды беру. А медведь сидит, И на нас рычит. Только после последних слов медведь, который притворялся спящим, просыпается и бежит к детям, а они быстро разбегаются в разные стороны от медведя. Задача последнего - поймать кого-нибудь из детей. Пойманный становится медведем и идет в берлогу.

**Найди флажок**

Дети сидят на веранде, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей (Или один флажок – кто быстрей найдет). «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на лавочку и игра начинается снова. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!». Вместо словесного указания использовать колокольчик. Летом прячут флажки в кустах, за деревьями. Можно, чтоб кто-то из детей прятал, а другие искали.

**Пузырь**

Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят: «Раздувайся пузырь! Раздувайся большой! Оставайся такой, да не лопайся». Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет – «Пузырь лопнул», все дети опускают руки, и хором говорят «Хлоп!» и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, игра возобновляется. Говорить хором «Хлоп!» и приседать на корточки только после слов «Пузырь лопнул». Варианты: Выполнять маховые движения руками, сначала шарик маленький, затем большой – широкие взмахи руками. После слов «Да не лопайся!» воспитатель говорит «Полетели пузыри!», дети разбегаются кто куда хочет. Говорить громко, шопотом.

Лиса в курятнике. На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест (скамейку), а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется. Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!». Можно увеличить число ловишек – 2 лисы.

**Лошадки**

Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей (кладут руки на плечи одной из «лошадей». Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их.

**Мышеловка**

Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями. Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

**«Угадай, кого поймали**»

Дети сидят на веранде, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

**Сова**

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки6 быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

**Запретное движение**

Воспитатель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещается выполнять движение «поставить руки на пояс» или «одна руки вверх». Воспитатель делает разные движения, играющие повторяют их. Неожиданно он делает запрещенное движение. Кто из играющих ошибется и выполнит его, тот делает шаг назад и продолжает игру. Победителями считаются те игроки, которые остались на своем месте. Все играющие должны повторять движения за воспитателем. Игрок, не повторяющий движения, делает шаг назад. Упражнения следует делать быстро.

**Капканы**

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы «захлопываются», т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выясняется самый ловкий и быстрый из ребят – тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

**Муниципальное казенное дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**Консультация для воспитателей**

# *Организация и проведение физкультминуток.*

Подготовила инструктор по физкультуре:

И.Г. Солпанова

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, направленных на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательного воздействия от длительных статистических нагрузок, активизацию их внимания и повышение способности к более эффективному восприятию материала, а также на повышение внимания, умственной работоспособности, эмоционального фона.

Кратковременные сеансы физических упражнений во время самоподготовки проводятся с целью снятия нервно-мышечного напряжения и застойных явлений, вызванных продолжительной работой. Перерыв в работе необходим для органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мышц кистей. Переключение на другой вид деятельности путем выполнения упражнений позволяет перераспределить мышечный тонус, создает предпосылки для восстановления работоспособности.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления. Обоснованное время проведения физкультминуток является 15-20 после начала работы. Выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.  
Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.  
Упражнения должны быть разнообразны, так как их однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.  
Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.  
Длительность физкультминуток должна составлять 1-5 минут.  
Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз.  
В случае незначительного физического и нервно-психического утомления используются упражнения их положения сидя. При выраженном утомлении, вызванном интенсивной работой – упражнения из положения стоя, так как они вовлекают в работу больше мышечных групп и обеспечивают активное перераспределение мышечного тонуса.  
Варианты проведения физкультминуток: сидя, стоя, в кругу, в шеренгах.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. В результате использования физкультминуток мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию координации движений, ловкости. Во время физкультминуток возникают неожиданные смешные истории. Это вызывает искренний смех у детей. Непринужденная веселая атмосфера является мощнейшим терапевтическим фактором

2. ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.  
1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЛОКАЛЬНОГО И ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ. ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:

И.П. — сидя на стуле. 1-2 –отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.  
И.П. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – И.п.,3 – поворот головы налево, 4 – И.П. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.  
И.П. – сидя или стоя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2- И.П., 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.  
И.П. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – И.П., 3 – поворот головы налево, 4 – И.П., 5 – плавно наклонить голову назад, 6 – И.П., 7- наклонить голову вперед, 8- И.П. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК:

И.П. – сидя или стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.  
И.П. – сидя, руки вверх. 1- сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА:

И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо, 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.  
И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 то же в другую сторону, 7-8 руки вниз и расслабленно потрясти кистями.Повторить 4-6 раз. Темп средний.  
И.П. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – И.П., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ:

И.П. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх. 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс. 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 4-5 – быстрый, 6 – медленный.

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ:

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.  
В среднем темпе проделать3-4 круговых движения глазами в правую сторону. Затем столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.  
Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.  
Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.  
Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным способом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.  
Перевести взгляд по диагонали: направо–вверх – налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Затем налево-вверх – направо-вниз и повторить вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ:

15 колебательных движений глазами по горизонтали: справа-налево, слева-направо.  
15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.  
15 вращательных движений глазами слева-направо.  
15 вращательных движений глазами справа-налево.  
15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – «восьмерка».

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.

В качестве профилактики нужна постоянная тренировка мышц стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ХОДЬБЕ:

Ходьба на носках, не сгибая ног. Темп средний.  
Ходьба на наружных краях стоп, руки на поясе, туловище прямо. Темп средний.  
Ходьба на носках по наклонной плоскости (например, по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см) вверх и вниз. Темп медленный.  
Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы; на носках; на наружной и внутренней сторонах стопы вперед и назад; на пятках с приподнятыми пальцами вперед и назад; сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.  
Зажать между ногами мяч, медленная ходьба, удерживая мяч.  
Вращать на полу мяч левой и правой ногой поочередно.  
Подскоки на одной ноге. Пальцами другой зажать платок.  
Ходьба боком по бревну.  
Ходьба на пятках.  
Ходьба с поджатыми пальцами.  
Ходьба с поднятыми пальцами.  
Ходьба босиком по неровной поверхности: траве, почве, песку, камням, гальке.

УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ:

Поднимание на носках.  
Поочередное приподнимание пальцев и пяток одновременно обеими ногами или поочередно каждой.  
Поочередная опора на пятки или пальцы обеими ногами.  
Перемещение тяжести тела по кругу: пальцы – наружная сторона стопы – пятки – внутренняя сторона стопы.  
Приседать, не отрывая пяток от пола.  
Поворот туловища влево-вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.  
Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении 30-40 секунд.  
Приподниматься на носочках.  
Стоя на носочках, перейти на наружный край стопы и вернуться в И.П.

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ:

С напряжением тянуть носки на себя – от себя (медленно, колени прямые).  
Круговые движения стопами внутрь — кнаружи.  
Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.  
Поочередно сгибать – разгибать пальцы ног.  
Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.  
Соединить подошвы стоп. Колени прямые.  
Отрывать от пола пятки, отрывать от пола носки.  
Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучу воображаемый песок. Во время отдыха на пляже – сгребайте реальный песок.  
Как можно выше поднимайте поочередно то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.  
Пальцами ног собрать кусок ткани.  
Катать ногой овальные и круглые предметы.  
Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку, рассыпанные по полу пуговицы и т.д.).  
Поочередное поднимание и опускание ног.  
Вращение стоп в одном и противоположных направлениях.  
Движения стоп наружу и внутрь.  
Отведение пяток наружу и обратно, колени сомкнуты.  
Приподнять носки, медленно сгибать и разгибать пальцы ног поочередно на каждой ноге или одновременно на обеих.  
Приподнять и выпрямить ноги, согнуть пальцы. Отведение пяток наружу.  
Хватание пальцами мелких предметов.  
Разрывание газеты с помощью пальцев ног.  
Катать мяч стопой круговыми движениями.  
Наступить обеими ногами на скакалку, катать ее вперед и назад.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

Перенесите центр тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка) выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.  
Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет с помощью пальцев ног.  
«Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движение тела гусеницы.  
Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.  
Походить 1-2 минут на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.  
Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом из того же положения развести как можно шире пятки.  
Не отрывая стоп от пола, выполнить 5-10 приседаний.  
Стоя на одной ноге, вторую согните под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону, повторить то же самое другой ногой.  
Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

10.Захватив пальцами одной стопы карандаш, походить так 30-40 секунд.Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В СТИХАХ

Наклоны в стороны:  
Тик-так, тик-так  
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,  
Налево раз, направо раз,  
Мы тоже можем так,  
Тик-так, тик-так.

\*\*\*  
Раскидываем руки в стороны и «летаем» по комнате, как самолеты + приседаем по тексту:

Самолеты загудели,  
Самолеты полетели,  
На поляне тихо сели,  
Да и снова полетели.

\*\*\*  
Мы сегодня рано встали  
И зарядку делать стали.  
Руки вверх, руки вниз,  
Влево-вправо повернись.  
На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
А теперь прямо встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз — и постоять.

\*\*\*  
Медвежата в чаще жили  
Головой своей крутили  
Вот так, вот так — головой своей крутили (Поворачиваем голову вправо и влево)  
Медвежата мёд искали  
Дружно дерево качали  
Вот так, вот так — дружно дерево качали (наклоны туловищем вправо и влево)  
И в развалочку ходили  
И из речки воду пили  
Вот так, вот так и из речки воду пили (Наклоны вперёд )  
А ещё они плясали! Дружно лапы поднимали!  
Вот так, вот так кверху лапы поднимали! (Поднимаем попеременно ручки)  
Вот болотце на пути! Как его нам перейти?  
Прыг да скок! Прыг да скок! Веселей скачи дружок! (Прыжки вверх)

“Птенчики”  
Мы летаем высоко, мы летаем низко,  
Мы летаем далеко, мы летаем близко.  
Полетели, полетели, полетели,  
К маме в гнездышко прилетели.

“Ровным кругом…”  
Ровным кругом друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте, дружно вместе  
Сделаем вот так: (выполняем движение, дети повторяют)

“Зайка”  
Зайка беленький сидит и ушами шевелит.  
Вот так, вот так он ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.  
Вот так, вот так надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.  
Вот так, вот так надо зайке поскакать.  
Зайку волк испугал, зайка – прыг! и убежал.

“Мотылек”  
Летал мотылек, порхал мотылек. Присел отдохнуть на душистый цветок.  
Летал мотылек, порхал мотылек. Напиться присел на росистый лужок.  
Летал мотылек, порхал мотылек. Присел подремать на прохладный пенек!

«Три веселых братца»  
Три веселых братца гуляли под двору,  
Три веселых братца затеяли игру:  
Делали головками — ник-ник-ник,  
Пальчиками ловкими — чик-чик-чик,  
Хлопали ладошками — хлоп-хлоп-хлоп,  
Топотали ножками — топ-топ-топ.

“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, посидим и спать пойдем.

“Зарядка”  
Эй, ребята, что вы спите? На зарядку становитесь!  
Справа друг, и слева друг. Вместе все – веселый круг!  
Под веселые напевы повернемся вправо-влево.  
Руки вверх! Руки вниз! Вверх! И снова наклонись!  
Вправо, влево головою! Руки вверх! Перед собою!  
Топни правою ногой! Вправо шаг! На месте стой!  
Топни левою ногой! Влево шаг. И снова стой!  
Повернись направо к другу, правую дай другу руку.  
Повернись налево к другу, левую дай другу руку.  
Шаг назад и два – вперед! Влево –вправо поворот!  
Покружимся, повернемся, снова за руки возьмемся,  
Три шага вперед, дружок! Станет тесным наш кружок.  
Покружились, потолкались, повернулись… Разбежались!

“Девочки и мальчики”  
Девочки и мальчики прыгают, как мячики.  
Ручками хлопают, ножками топают,  
Глазками моргают, после отдыхают.  
Все выходят по порядку, дружно делают зарядку .  
Раз, два, три, четыре — руки выше, ноги шире.  
Влево-вправо поворот, наклон назад наклон вперед.  
На носочки поднимайся, приседай и выпрямляйся.  
Ножки в стороны, ножки вкось, ножки вместе, ножки врозь.  
А теперь всем ровно встать, руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать, руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко и отправились в дорожку.

“Раз-два”  
Раз-два – выше голова,  
три-четыре – руки шире.  
Пять-шесть – тихо сесть,  
семь-восемь – лень отбросим.

«Наша зарядка»  
Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать!  
Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко.  
Нам холод нипочем!  
Походим мы немножко  
И сон с себя стряхнем.

Но чтоб совсем проснуться,  
Нам нужно «потянуться».  
Начинай! Не спеши!  
Через нос ровней дыши.

Я возьму мяч большой,  
Подниму над головой.  
Прогну спину,  
Мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,  
Будем дружно приседать.  
Взял Сережа обруч свой,  
Держит обруч за спиной.  
Все, что делает Сережу,  
Повторить попробуй тоже.

А теперь детвора,  
Умываться пора!  
(Е.Кан)

Стая птиц летит на юг,  
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Чтоб скорее прилетать,  
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)  
В небе ясном солнце светит,  
Космонавт летит в ракете. (Потягивание – руки вверх.)  
А внизу леса, поля –  
Расстилается земля. (Низкий наклон вперед, руки разводятся в сторону.)  
Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят  
несколько секунд.)  
И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)  
Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора. (Дети садятся за столы.)

Зайцы утром рано встали,  
Весело в лесу играли.  
По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)  
Вот лиса идет по лесу.  
Кто там скачет, интересно? (Ходьба на месте.)  
Чтоб ответить на вопрос,  
Тянет лисонька свой нос. (Потягивания – руки вперед.)  
Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе? (Прыжки на месте.)  
Тренировки помогают!  
И зайчата убегают. (Бег на месте.)  
Вот голодная лиса (Ходьба на месте.)  
Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх.)  
Тяжело вздыхает. (Глубокие вдох и выдох.)  
Садится, отдыхает. (Дети садятся за столы.)

Солнечным погожим днем  
Мы с друзьями в лес идем.  
Мы с собой несем корзинки.  
Вот хорошая тропинка! (Ходьба на месте.)  
Собираем землянику,  
Ищем вкусную чернику,  
Голубику, костянику,  
Кисловатую бруснику. (Наклоны вперед.)  
А вкруг полно малины.  
Пройти мимо не могли мы.  
Собираем по кустам.  
Здесь отличные места! (Повороты влево- вправо.)  
Снова мы идем по лесу. (Ходьба на месте.)  
А вокруг – так интересно! (Потягивания – руки в стороны.)  
Отдохнуть пора, дружок.  
Мы присядем на пенек. (Дети садятся за столы.)

Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле! (Потягивания – руки в стороны.)  
Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания руки вверх.)  
Вот подул веселый ветер,  
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли. (Наклоны вперед.)  
Вправо- влево, взад- вперед –  
Так деревья ветер гнет. (Наклоны вправо- влево, вперед- назад.)  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)  
Ветер стих. Взошла луна.  
Наступила тишина. (Дети садятся за столы.)

Наклоняемся вперед –  
Раз –два –три –четыре –пять, (Наклоны вперед.)  
А теперь наоборот –  
Раз –два –три –четыре –пять, (Наклоны назад.)  
Приседаем, три- четыре.  
На любую гору в мире  
Мы залезть, конечно, сможем,  
Если тренируем ножки. (Приседания.)  
Поднимаем руки вверх,  
Опускаем руки вниз.  
И еще разок теперь (Поднимание и опускание прямых рук  
Повтори-ка, не ленись. Через стороны над головой.)  
А сейчас давайте вместе  
Будем мы ходить на месте. (Ходьба на месте.)  
Превосходно мы размялись!  
А теперь за парты сядем. (Дети садятся за столы.)

Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим. (Руки к плечам, вращение плечами  
Раз –два –три –четыре –пять ! вперед и назад.)  
Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем (Руки перед грудью,  
При любой погоде. Рывки руками в стороны.)  
Руку правую поднимем,  
А другую вниз опустим. (Одна прямая рука вверх, другая вниз,  
Мы меняем их местами, плавным движением одна рука опускается,  
Плавно двигаем руками. А другая одновременно –поднимается.)  
А теперь мы приседаем,  
Приседания считаем.  
А когда закончим счет,  
Захотим присесть еще . (Приседания.)  
А теперь давайте вместе  
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)  
А потом за парты сядем,  
Ждут нас ручки и тетради. (Дети садятся за столы.)

На лугу цветы  
Небывалой красоты. (Потягивания – руки в стороны.)  
К солнцу тянутся цветы.  
С ними потянись и ты. (Потягивания – руки вверх.)  
Ветер дует иногда,  
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)  
Наклоняются цветочки,  
Опускают лепесточки. (Наклоны.)  
А потом опять встают  
И по прежнему цветут.  
На тропинку – прыг! – лягушка.  
Ты куда спешишь, квакушка?  
С кочки прыг! На кочку прыг!  
В воду плюх! Ногами дрыг! (Прыжки на месте.)  
Вот спокойно еж идет,  
На иголках гриб несет.  
Он проходит под кустами  
И шуршит за лопухами. (Ходьба на месте.)  
Ну а нам пора садиться  
И учиться, не лениться. (Дети садятся за столы.)

Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз –два, раз –два, раз –два –три, (Дети наклоняются назад, для страховки  
Да не упади, смотри. Упираясь ладонями в поясницу.)  
Наклоняемся вперед.  
Кто до пола достает?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счету. (Наклоны вперед.)  
Полетели, полетели,  
Вперед руками завертели.  
А потом наоборот – (Вращение прямыми руками  
Назад помчался самолет. Вперед и назад.)  
Давай с тобой попрыгаем  
И ножками подвигаем.  
Раз прыжок и два прыжок  
Поактивнее, дружок. (Прыжки на месте.)  
Все, закончилась зарядка.  
Мы пройдемся для порядка. (Ходьба на месте.)  
Остановимся и снова  
Мы к занятиям готовы. ( Дети садятся за столы.)

На лесной опушке в ряд  
Звери делают зарядку.  
Заяц головой вращает —  
Мышцы шеи разминает.  
Делает старательно каждое движение-  
Очень ему нравится это упражнение.  
Полосатенький енот изображает вертолет —  
Лапками машет назад и вперед,  
Словно собрался в далекий полет.  
Серый волк немного сонный,  
Выполняет он наклоны.  
Ты, волчишка, не ленись,  
Вправо-влево поклонись,  
А потом вперед-назад  
Получишь бодрости заряд.  
Медвежонок приседает,  
От пола пятки отрывает.  
Спину держит прямо-прямо,  
Как учила его мама.  
Ну а белки словно мячики  
Дружно прыгают и скачут.

**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**Тренинг-консультация для воспитателей.**

***Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников.***

Подготовила инструктор по физкультуре:

И.Г. Солпанова

Движение пальцев и кистей рук имеют особое, развивающее воздействие. На ладони и на стопе находится около 1000 важных, биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма. Так, массируя мизинец, можно активизировать работу сердца, безымянный палец — печени, средний — кишечника, указательный — желудка, большой — головы. Влияние воздействия руки на мозг человека было известно еще до нашей эры. Специалисты восточной медицины утверждают, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживая мозговые системы в отличном состоянии.

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

• Способствует овладению навыками мелкой моторики.

• Помогает развивать речь.

• Повышает работоспособность коры головного мозга.

• Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

• Снимает тревожность.

Умелыми пальчики становятся не сразу. Поэтому игры, упражнения, пальчиковые разминки необходимо проводить ежедневно, в детском саду и дома, во дворе, во время выездов на природу. Во время занятий учитывайте индивидуальные особенности ребенка, его возраст, настроение, желания и возможности. То, что кажется простым для нас, взрослых, очень сложно и трудно выполнить детям. Первые неудачи могут вызвать разочарование, и даже раздражение. Нужно заботиться о том, чтобы деятельность ребенка была успешной, — это будет подкреплять его интерес к играм и занятиям.

Пальчиковая гимнастика для младшей и средней группы

**1.«Ладушки»** (развитие мелких движений кисти, чувства ритма). Ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, а потом по его словесному указанию (перед собой, над головой, за спиной) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине. Взрослый задает темп, вначале медленный, потом с ускорением.

**2.«Игра с пальчиками»** (развитие подвижности пальцев рук). Дети сидят перед взрослым на стульчиках. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно выполняют упражнение: Мой мизинчик, где ты был? С безымянным щи варил, А со средним кашу ел, С указательным запел. А большой меня встречал И конфеткой угощал. Указательный на правой Вел в поход нас всей оравой. Ребенок разгибает пальцы и начинает новую игру или повторяет эту

**3.«Оладушки»** (развитие подвижности пальцев, умение выполнять движения в соответствии со словами). Дети сидят на стульчиках и под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик - тук да тук. (2 раза.)

Хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши.)

Ножками топай, топай! (2 раза.)

Спрятались, спрятались! (Закрыть лицо руками.)

Пальчик о пальчик - тук да тук. (2раза.)

**5. «Ладони на столе».** На счет «раз, два» - пальцы врозь - вместе.

**6. «Пальчики здороваются».** На счет «раз, два, три, четыре, пять» - поочередно соединяются пальцы обеих рук - большой с большим, указательный с указательным и т. д.

**7. «Ладошки-кулачок-ребро».** На счет «раз, два, три» поочередно касаются ладошками, кулачками, ребрами обеих рук.

**8. «Человечек**». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегают по столу.

**9. «Дети бегут наперегонки**». Движения, как в предыдущем упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.

**10. Инсценирование потешки**:

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

**11. «Коза»**. Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой.

**12. «Козлята».** То же упражнение, но одновременно выполняется пальцами обеих рук.

**13. «Очки** ». Образовать два круга из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.

**14. «Деревья».** Поднять обе руки, ладонями к себе, широко расставив пальцы.

**15. Инсценирование потешки**:

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик – мамочка

, Этот пальчик - я.

Вот и вся моя семья,

Дети сгибают пальцы в кулачок, а потом разгибают по одному пальцу, начиная с большого.

**16. Инсценирование потешки**:

Сидит белка на тележке, продает она орешки:

Лисичке-сестричке, воробью, синичке,

Мишке толстопятому, заиньке усатому.

Дети правой рукой загибают пальцы левой руки по очереди, начиная с большого.

Пальчиковая гимнастика для старшей и подготовительной группы

**1. «Пчела».** Вращать указательным пальцем правой, а затем левой руки.

**2. «Пчелы».** То же упражнение выполняется двумя руками одновременно.

**3.«Лодочка».** Концы пальцев направить вперед, прижать руки друг к другу, слегка согнув пальцы. **4.«Солнечные лучи».** Скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы.

**5.«Пассажиры в автобусе»**. Скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук - вверх, большие пальцы вытянуты вверх.

**6.«Игра-потешка».** Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

Этот пальчик хочет спать

, Этот пальчик - прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

- Тише, пальчик, не шуми!

Братиков не разбуди.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора!

Дети обращаются к большому пальцу, разгибают все пальчики.

**7.«Замок**». На счет «раз» - ладони вместе, на счет «два» пальцы соединяются в «замок».

**8.«Лиса и заяц».** Лиса крадется, все пальцы медленно «шагают» по столу вперед, заяц «убегает» - перебирая пальцами, быстро двигается назад.

**9.«Паук ».** Пальцы согнуты, медленно передвигается по столу.

**10.«Бабочка».** Ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе (бабочка машет крыльями).

**11.«Счет до четырех».** Большой палец соединяется поочередно со всеми остальными.

**12.Игра -потешка:**

Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большому - дрова рубить.

Печи все - тебе топить.

А тебе - воду носить.

А тебе - обед варить.

А малышке - песни петь,

Песни петь да плясать,

Родных братьев забавлять.

Дети обращаются к правой руке, сжатой в кулак, поочередно разгибают все пальцы

**13. «Цветок»:** Вырос высокий цветок на поляне, Утром весенним раскрыл лепестки. Всем лепесткам красоту и питание Дружно дают под землей корешки.

Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу. Развести пальцы и слегка округлить их. Развести пальцы рук. Ритмичное движение пальцами врозь-вместе. Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

**14.«Флажок** ». Большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе.

**15.«Птички».** Поочередно большой палец соединяется с остальными.

**16.«Гнездо».** Соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты.

**17.«Цветок** ». То же, но пальцы разъединить.

**18.«Корни растений».** Прижать кисти рук тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз.

**20. Игра-потешка «Дружные пальчики**». Пальцы одной руки сжаты в кулак, медленно разгибаются по одному, начиная с мизинца. В конце игры пальцы сжимаются в кулак, но большой палец кладется сверху.

Этот пальчик маленький,

Мизинчик удаленький,

Безымянный - кольцо носит,

Никогда его не бросит.

Ну, а этот — средний, длинный,

Он как раз посередине.

**21.«Двое разговаривают».** Сжать обе руки в кулаки, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу.

**22.«Стол».** Правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.

**23.«Кресло».** Правую руку сжать в кулак, а левую прислонить к ней вертикально.

**24.«Ворота».** Соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх и согнуть внутрь.

**25.«Мост».** Поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук.

**26.Потешка «По грибы».** Попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца:

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот веток натаскал,

Этот пальчик все поел,

Оттого и потолстел.

**27.«Ромашка».** Соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.

**28.«Тюльпан».** Полусогнутые пальцы обеих рук, образуя чашечку цветка, соединить. Сжимание- разжимание кистей рук на счет «раз-два».

**29.Потешка «Алые цветы».**

Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, после чего пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания «головкой» цветка.

Наши алые цветки

Наши алые цветки

Распускают лепестки,

Закрывают лепестки,

Ветерок чуть дышит,

Тихо засыпают,

Лепестки колышет

. Головой качают.

**30.«Улитка с усиками».** Положит, правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их.

**31.«Раковина улитки».** Правая рука на столе, левую руку положить сверху.

**32.«Ежик».** Ладони соединены, прямые пальцы выставить вверх.

**33.«Кот».** Средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх.

**34.«Волк».** Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять вверх.

**35.«Ножницы**». Указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами. **36.«Колокол ».** Скрестив пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, спустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им.

**37.«Дом**». Соединить наклонно кончики пальцев правой и левой руки.

**38.«Бочонок с водой**». Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие. **39.«Пожарные».** Упражнение с предметом: используется игрушечная лестница, указательный и средний пальцы бегут по ней.

**40.Потешка «Прятки».** Сжимание и разжимание рук в ритме стиха:

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так

- Так головки убирали.

**41.«Птички летают».** Пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз.

**42.«Птица, высиживающая птенцов ».** Пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука покоится между большим и указательным пальцами.

**43.«Птички клюют».** Большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.

**44.«Полет птицы».** Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.

**45.«Зайчик»**. Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и наклонены к большому.

**46.«Большой зайчик».** Руки на столе ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних загнуты.

**47.«Бежит собачка».** Рука на столе ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные «бегут» по столу.

**48. «Собачка** ». Локоть левой руки на столе, рука сжата в кулак, указательный и большой пальцы вытянуты вверх, локоть двигается вперед - бегущая женщина. Правая рука изображает собачку.

**49. «Цветок».** Обе ладони соединены, пальцы округлены и слегка разведены.

**50.«Корень растения».** Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.

**51.«Прорасти растение».** Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, затем они медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца.

**52.«Елка**». Пальцы обеих рук скрещены.

**53.«Малыш взбирается на дерево».** Локоть правой руки на столе, пальцы широко разведены - дерево. Два пальца левой руки взбираются вверх по предплечью.

**54..Потешка «Апельсин».**

Мы делили апельсин.

Эта долька для ежа,

Апельсин всего один.

Эта долька для чижа,

Эта долька для кота,

Эта долька для бобра

Эта долька для крота,

Ну, а волку кожура

муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка»

Консультация для воспитателей

**«Двигательный режим**

**как фактор формирования**

**полноценного развития детского организма».**

Подготовила:

инструктор по физкультуре

Солпанова И.Г.

Дошкольный возраст является периодом наиболее быстрого развития строения и функций организма ребенка. Крепкий полноценно физически развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям, а, заболев, справляется с ними с меньшими отрицательными последствиями. Поэтому создание всех необходимых условий для укрепления здоровья и правильного развития организма детей дошкольного возраста – задача первостепенной важности.

Одним из условий нормального роста и развития ребенка, повышения сопротивляемости его организма, является достаточная двигательная деятельность. Именно двигательная деятельность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно – психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной деятельности, в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста потребность в движении, четко регламентируемый оптимальным двигательным режимом ДОУ.

Понятие **“двигательный режим”** включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности в течение. И, включает в себя все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, избирательное отношение к отдельным движениям, поступление новых детей в дошкольное учреждение, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация:

* общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 60% периода бодрствования;
* содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям;
* определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения, специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые проходят через индивидуальные и организационные формы работы;
* периоды активности чередуются со “спокойными” видами деятельности;
* каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно.

Все формы организации физического воспитания в единстве представляют ***суммарную физическую нагрузку за день***, которая должна отвечать индивидуальным возможностям детей.

Нагрузка распределяется в течение дня с учетом времени, наиболее естественного для той или иной деятельности, носит волнообразный характер.

Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются более спокойные виды деятельности.

Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. В то время нецелесообразны организованные физические упражнения. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.

Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственного характера.

В результате специальных исследований учеными установлены ориентировочные нормы двигательной деятельности детей. Основными критериями оценки двигательного режима являются

- объём,

- продолжительность,

- содержание,

- интенсивность двигательной активности.

Интенсивность двигательной деятельности – ***среднее количество движений в минуту*** – составляет примерно 38- 42 у детей трех лет, 40-48 – четырех лет, 43-54 – пяти лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала – в среднем от нескольких секунд до 1,5 минуты. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 1000-1600 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создавать условия для разных движений.

Движения ребенка можно измерить в условных шагах. Для этого используется специальный прибор-шагомер, который вкладывается в специальный мешочек (чтобы ребенок его не трогал) и прикрепляется к поясу (на бедро). Шагомером измеряется так называемый объем движений. Для измерения естественной двигательной активности шагомером регистрируется двигательная активность за одинаковый временной интервал  (например, с 8 до 17 или 19 час.). В этот день не стимулируется активность ребенка – лучше предоставить ему полную свободу деятельности, создав необходимые условия.

Можно условно выделить три группы детей:

1. поведение детей средней подвижности  (плавное и спокойное) подвижность их равномерна на протяжении всего дня. Как правило, таких детей примерно половина в группе или чуть больше. При хороших условиях они самостоятельно активны. Движения их обычно достаточно развиты, уверенные, целенаправленные, четкие. Их двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.
2. Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют примерно четвертую часть от общей численности. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки; избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают, спят неспокойно. Дети, у которых двигательная деятельность, не имеющая определенной направленности, занимает более 50 % времени, отличаются расторможенностью, крикливостью, несдержанностью и даже агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.

3.Дети малой подвижности в детском саду составляют примерно одну четвертую часть. Объем двигательной активности у них невелик: от 2700 до 4500 шагов в день, а индивидуальные и сезонные проявления  двигательной активности меньше, чем у детей средней и особенно высокой подвижности. Малоподвижные дети часто вяло, пассивны, быстро устают. В противовес подвижным детям, умеющим найти место для своих игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. Они не решаются вступить в общение со сверстниками, часто отказываются идти в детский сад. У малоподвижных детей отмечается целый ряд неопределенных движений.

Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи двигательной деятельности детей при оптимальном двигательном режиме осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений и физкультурные праздники. Основу для успешного овладения двигательными навыками ребёнок получает на ***систематической непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию.*** Однако совершенствование, устойчивость приобретаемых навыков и самостоятельное приобретение их ребёнком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путём одной образовательной деятельности. Чтобы дать детям возможность упражняется и самостоятельно применять навыки в своей деятельности, в установленном режиме дня используются различные формы работы.

Помимо ежедневной ***утренней гимнастики*** и определённого числа непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию в неделю, в течение дня обязательно предусматривается время для разнообразных подвижных игр, индивидуальных занятий и предоставляется возможность детям самостоятельно объединятся и играть или упражняться.

***Подвижные игры*** как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима. На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию, 30-40 минут в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 минут. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

***Двигательная среда*** должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры. Для стимулирования двигательной активности в группе, на участке необходимо создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания. Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений состоящую из карточек на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы художественной гимнастики и акробатики, фрагменты эстафет и других подвижных игр. Работа с карточками помогает детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит их организовывать соревнования со сверстниками, подчинятся правилам. На участки необходимо выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки и т.д.)

Таким образом, разнообразные подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

***Индивидуальную работу*** с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. В процессе индивидуального общения с воспитателем в удобном для ребёнка темпе, он, осознанно воспринимая задание и опираясь на указанные ему ориентиры, выполняет его. В этих случаях индивидуальное обучение не только способствует освоению данного двигательного действия, но и развивает ребенка, активизирует его мыслительную деятельность. Объединение детей в небольшие группы целесообразно также при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил, и усвоения обязательности этих выполнений.

***Физкультминутка*** (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между образовательной деятельностью, а также в его процессе. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе самой образовательной деятельности может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-2 минут. Физкультминутка между двумя образовательными деятельностями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна).

Не менее важное значение имеет ***самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.*** Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные. Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнение правил, сближают детей. Всё указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

Вся многообразная двигательная деятельность детей в течение дня проходит под его руководством. От него зависит создание спокойной обстановки, поддержание жизнерадостного настроения детей, целесообразная занятость каждого ребёнка, необходима смена деятельности, дозировка её, соблюдение всего двигательного режима. Воспитатель должен быть готов в любом случае помочь детям и в то же время не спешить и не лишать их инициативы, возможности думать, проявлять усилие при усвоении физических упражнений, выполнении различных игровых заданий и т. д.

От педагогического мастерства воспитателя, сердечных взаимоотношений с детьми (особенно с малышами) зависит спокойное и жизнерадостное настроение в группе, активность и устремлённость двигательной деятельности детей, желание чему-то научится, поделиться с педагогом своими радостями и огорчениями. Воспитатель должен быть щедрым на отдачу детям богатства своих знаний, умений и чувств, работать эмоционально, увлекая за собой детей.

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного оптимального двигательного режима, без спешки и постоянных поторапливаний, противоречащим основам гигиены нервной системы ребёнка. Физическое воспитание во всех его компонентах чередуется с другими занятиями и деятельностью детей. При соблюдении систематически такого чередования, распорядок дня стереотипизируется и вызывает положительную реакцию детей.

Задачи воспитателя заключаются в том, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовали уже знакомое, обогащали свои знания и чувства, а, уходя домой, имели интересную перспективу на завтра - поиграть в обещанную интересную игру пойти в дальнюю прогулку. Такую интересную полноценную жизнь может создать каждый воспитатель.

**Библиография**

1. Бисярина В.П. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста. – М.: 1973, - 220с.
2. Велитченко В.К. физкультура для ослабленных детей. – М.: Терра-спорт, 2000.-167 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам.: Программа и программные требования .- М.: Владос, 1999.- 144 с.
4. Доскин В.А., Келлер Х, Мураенко Н.М., Тонкова-Ямпольская Р.В. Морфофункциональные константы детского организма: - М.: Медицина, 1997, - 288с.
5. Зайченко Е. Повышение двигательной активности в самостоятельной игре // Дошкольное воспитание – 1991, – № 4, с. 11-13
6. Кузнецов М.Н. Здоровье ищем в движениях. // Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник. / Авторы-составители: Антонов Ю.Е, Кузнецова М.М. – М.: АРКТИ, 2001. - с. 14-17
7. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка; Пособие для практ.раб. дет.дошк.учрежд. – М.: АРКТИ, 1999.-88 с.
8. Мугинов Е.Л. Гимнастика с детьми до 7 лет. – Л.: Медицина 1978, - 167с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Рациональная организация предметно-пространственной среды как фактор совершенствования физического воспитания // Социальная технология практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник / Авторы-составители: Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Пронина Е.И. – М.: АРКТИ, 2001, - с. 128-129
10. Развитие движений ребенка-дошкольника / Под ред. М.И. Фонарева. – М.: Просвещение, 1975, - 239с.
11. Рунова Д.В. Двигательная активность ребенка в детском саду : Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000, - 256 с.
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2001,- 368 с.
13. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста./ Г.П.Юрко, В.П.Спирина, Р.С. Сорокин, З.С. Уварова. – М.: Медицина, 1978, - 248с.
14. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.И. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Лен.: Университетское, 1998, - 184с.
15. Шишкина В.А. Движение + движения. – М.: Просвещение, 1992, -96с.
16. Шишкина В.А., Мащенко Т.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. – М.: Просвещение, 200, 79с.

муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка»

Консультация для воспитателей

**«**Организация спортивного уголка в группе**»**

Подготовила:

инструктор по физкультуре

Солпанова И.Г.

В нашей работе очень важно помнить, что занятия физкультурой для воспитанников сада не ограничиваются временем, отведенным на занятие и стенами спортзала. С первых дней пребывания детей в саду, мы ведём СОВМЕСТНУЮ работу по укреплению и оздоровлению организма детей с их родителями и воспитателями группы. Правильно помочь организовать и грамотно оснастить спортивный уголок в группе -это наша задача.

**Физкультурный уголок в группе**

**Задачи:**

Главная задача физ. уголка – развитие культуры движений, развитие разнообразия движений, двигательного творчества и качества движения;

Физ. уголок организуется для того, чтобы дети заранее (до занятия) знакомились с пособиями и правилами пользования ими, разучивали упражнения и движения для занятия. Это повышает эффективность физ. занятий.

Требования к физ. уголку:

Физ. уголок можно расположить в раздевалке или групповой комнате, там, где есть свободная стена, для отбивания мяча от стены, метания, набрасывания колец;

Один или два раза в год менять место расположения физ. уголка;

Периодически убирать невостребованное оборудование, и затем вновь вносить;

Уголок оформляется с учетом программы;

В физ. уголке должны учитываться:

- здоровье детей;

- интересы детей (мальчики и девочки);

- учет задач решающих в ДОУ;

- учет возрастных условий;

- учет динамичности;

**В физ. уголок можно добавлять оборудование для сюжетно-ролевых игр.**

Примерный перечень спортивного инвентаря:

Для младшей и средней группы:

- ребристая доска или резиновая дорожка с сильно выпуклыми рельефами

- дуги (можно сделать в виде силуэта животного с изогнутой спиной)

- мячи (разные размеры)

- гимнастические ящики (50Х50; 40Х40; 45Х45, высота 20, 15, 10)

- настольно – спортивные игры для развития мелкой моторики рук, развития мышц, пальцев, кисти

- для средней группы – мишень для метания или баскетбольная корзина

- скакалки

Для старшей и подготовительной групп:

- канат

- мишень, мешочки для метания

- мячи всех размеров

- настольные спортивные игры, игрушки – самоделки

- скакалки (обязательно одна для взрослого)

- мелкие пособия: обручи, кегли, ленточки, дуги, гимн. палки, шнур

Для всех: Различные массажные коврики

***Как вести работу в физ. уголке:***

Перед тем, как внести пособия, необходимо четко представить, с какой целью это делается. Цель должна быть отражена в плане.

Цели могут быть следующие: познакомить, обыграть, повторить, закрепить с усложнением.

После усвоения детьми правил пользования пособиями, можно решать задачи по воспитанию физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости.

В физ. уголке воспитатель ежедневно проводит индивидуальную работу по профилактики плоскостопия, формированию правильной осанки, укрепление мышц.

Необходимо иметь комплексы упражнений (карточки), карточки по подвижным играм, карточки основных движений в каждой возрастной группе, иллюстрации или альбомы о различных видах сорта.

Дети должны знать и уметь рассказать, для чего нужен тот или иной снаряд, как им пользоваться, как он называется, для чего нужна страховка.

*муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение*

*«Детский сад «Сказка»*

***Рекомендации педагогам***

***по проведению физкультурно-оздоровительной работы*** *с* ***детьми с учетом состояния здоровья.***

*Подготовила:*

*инструктор по физкультуре*

*Солпанова И.Г.*

***Окулист***– ребенка с патологией зрения ставить на занятии в середину колонны, противопоказаны: прыжки, спрыгивания, игры высокой подвижности, соревнования, упражнения на верхний плечевой пояс, отжимания, лазания по канату.

***Нефролог*** - проводить закаливание в носочках, исключить упражнения из положения «лежа на полу», избегать переохлаждения.

***Невропатолог* -** избегать перегрузок, упражнений в положении «вниз головой», бега с ускорением, упражнений с палками.

***Ортопед, хирург* -** избегать прыжков с высоты, показан массаж. Следить за осанкой ребенка.

***Кардиолог***- следить за самочувствием ребенка. Противопоказаны: упражнения на задержку дыхания, упражнения в быстром темпе, интенсивная нагрузка, напряжение.

***Закаливание.***

Проведение любых закаливающих процедур для часто болеющих детей следует начинать через месяц стойкой ремиссии от последнего заболевания.

***Физкультурная группа – подготовительная.***

Детям II-III группы здоровья (в частности, при острых респираторных инфекциях верхних дыхательных путей) рекомендовано приступать к занятиям физической культурой при полном выздоровлении не ранее 3-4 недель после выписки в образовательное учреждение, при отсутствии хронических очагов инфекции и жалоб астенического характера, отсутствии существенных нарушений носового дыхания и хорошей реакции на пробы с дозированной физичecкoй нагрузкой. Рекомендовано избегать переохлаждений и при выполнении упражнений дышать через нос.

В дифференцированном подходе к нагрузкам нуждаются ослабленные, часто болеющие дети, имеющие хронические заболевания, дети с ускоренным ростом.

Физическую нагрузку следует дозировать: исключать упражнения, требующие большого физического напряжения, - бег, подвижную игру, прыжки, лазанье. Нежелательны и упражнения с резким изменением положения тела (лежа и стоя), так как вследствие неустойчивой вегетативной нервной системы нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение

муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка»

Консультация для воспитателей

**Бодрость за одну минуту (блиц-самомассаж)**

Подготовила:

инструктор по физкультуре

Солпанова И.Г.

***Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.***

1. Быстро потереть друг о друга пальцы ладони в течение 5 сек.

2. Быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх-вниз в  
течение 5 сек.

3. Побарабанить пальцами по макушке головы в течение 5 сек.

4. Сжать руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (3 раза).

5. Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) средним и указательным пальцами (3 раза).  
6. Найти на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажать на артерию. Сосчитав до 5, отпустить. Дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.

7. Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажать. Сосчитав до трех, отпустить. Повторить 3 раза.

8. Массаж рефлекторных зон ног:  
а) сжать кончик, затем подушечку большого пальца;  
б) плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге;  
в) быстро потереть верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).

9. Раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.

муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка»

Инструкция для воспитателей

***по проведению закаливающей процедуры «Босохождение»***

Подготовила:

инструктор по физкультуре

Солпанова И.Г.

***I. Общие сведения***

Данная инструкция разработана на основе методических рекомендаций:

* «Закаливание в дошкольных учреждениях» /под. редакцией д.м.н., проф. Змановского Ю.Ф., к.м.н. Кузнецовой М.Н., к.м.н. Лукьянова Ю.Е. НИИ педиатрии АМН ССР ( директор АМН СССР, профессор Студеникин М.Я.)/.
* для слушателей факультета усовершенствования врачей: «Неспецифическая профилактика заболеваний в организованных детских коллективах» /Министерство здравоохранения РСФСР, Ленинградский санитарно-гигиенический медицинский институт/. (1991 г.).

Процедура «Босохождение» является действенным методом закаливания, хорошим средством укрепления связок стопы, формирования ее свода – профилактики плоскостопия.

Хождение босыми ногами по холодному полу (земле), всевозможным неровностям (ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.п.) возбуждает нервную систему, а хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает ее. Чередуя хождение босыми ногами по разным поверхностям создается «эффект контрастного душа» для стоп.

Данная процедура может проводиться как до сна, так и сразу же после тихого часа.

***II. Показания и противопоказания***

Закаливающая процедура «Босохождение» применяется детям от 1-1,5 лет и старше. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями в период обострения.

***III. Методика проведения***

1. Расстелить на полу различные массажные коврики, ребристые доски, дорожки на пути детей к кровати.
2. Дети готовятся ко сну, переодеваются.
3. Проходят босыми ногами по «Тропе здоровья» к своим кроватям.
4. После тихого часа процедуру можно повторить.

***IV.*** Вначале, 3-5 дней закаливание осуществляют в носочках, затем полностью босиком по 3-4 минуты.

При достаточной адаптации и закаленности детей можно проводить босиком (или в х/б носочках) утреннюю гимнастику, а затем и занятия физической культурой.

***V. Примечание:***

Процедура «Босохождение» проводится при температуре пола не ниже + 180 С.