

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида №9 станицы Старовеличковской**

**Дидактическое пособие**

**«Мероприятия, направленные на формирование двигательной активности  
детей младшего возраста на прогулке»**

Автор:

Карась Елена Викторовна, воспитатель

2022г.

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни ребенка.

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства. Кроме того, движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов, маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в разных видах деятельности детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.

В данном пособии собраны игры и упражнения, комплексные мероприятия различной тематики, направленные на развитие двигательной активности детей младшего возраста с элементами познавательной деятельности. Развивающие двигательные мероприятия для младших дошкольников решают ряд задач.

#### ***Оздоровительные задачи:***

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путём его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, грипп, краснуха и др.)

2. Укрепление опорно – двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т. е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Необходимо также с ранних лет создавать у ребёнка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) – являются физические упражнения.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание морально – волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.)

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

Как решается проблема повышения двигательной активности младших дошкольников на прогулке?

Двигательная активность детей в детском саду организуется в двух видах: организационная и самостоятельная.

Организационная двигательная деятельность на воздухе – это ежедневная утренняя гимнастика, три физкультурных занятия в неделю; ежедневные образовательные подвижные игры на прогулках, танцевально – ритмические движения под музыку; ежедневные пальчиковые и дыхательные игры и упражнения; физкультминутки.

Самостоятельная двигательная активность – это любые игры детей на прогулке, которые возникают по инициативе детей: покатавать машину или куклу в коляске, догнать мяч, попрыгать, побегать друг за другом, влезть на лесенку т. д., поиграть в сюжетно – ролевые игры «Больница», «Аптека», «Магазин», «Парикмахерская» т.д., построить из лего - конструктора гараж, башню и многое другое.

Движения составляют наибольшее время в режиме детей, в них реализуется свойственная детям высокая потребность в движении.

Как же обогатить двигательную активность разнообразными движениями?

На улице имеется хорошо оборудована игровая площадка и физкультурный стадион. Много разнообразного игрового материала – машины, каталки, коляски, мячи и обручи разных размеров, необходимое спортивное оборудование: скамейки, гимнастические доски узкие и широкие, дуги, мишени для метания, кольцобросы и многое другое.

Игры с мячом – моторные игры, они стимулируют развитие и укрепление мышц, газомер, меткость. Подвижные игры проводятся на игровой площадке

ежедневно в первую и вторую половину дня с разной интенсивностью движений.

Игрой надо руководить так, чтобы детям доставляло удовольствие от её процесса. Дать возможность участникам проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность. Воспитатель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их.

### **Игры для развития мелкой моторики.**

Мелкую моторику рук развивают: различные игры с пальчиками, где необходимо выполнять те или иные движения в определенной последовательности; игры с мелкими предметами, которые неудобно брать в ручку (только под контролем взрослых); игры, где требуется что-то брать или вытаскивать, сжимать - разжимать, выливать - наливать, насыпать - высыпать, проталкивать в отверстия и т. д.; рисование карандашом (фломастером, кистью и т. д.); застегивание и расстегивание молний, пуговиц, одевание и раздевание и т. д. Мелкую моторику рук развивают также физические упражнения. Это разнообразные висы и лазание (на спортивном комплексе, по лесенке и т. д.). Такие упражнения укрепляют ладони и пальцы малыша, развивают мышцы. Малыш, которому позволяют лазать и висеть, лучше осваивает упражнения, направленные непосредственно на мелкую моторику.

#### **Игра «Солнышко».**

**Цель:** развитие мелкой моторики, формирование и развитие соответствующих заданию математических представлений (восприятия цвета, формы, величины, количественных и пространственных отношений); развитие чувства ритма.

**Материал:** жёлтый круг с изображением грустного лица с одной стороны и весёлого с другой, набор прищепок жёлтого и красного цветов.

**Ход игры:** Вырезать из желтого картона 2 круга, склеить их. Нарисовать с одной стороны глазки, носик, улыбку (веселое личико); а с другой стороны - тоже глазки, носик и ротик, но с опущенными уголками (грустное личико). Повернуть круг к ребенку той стороной, где нарисовано грустное лицо и рассказать малышу сказку о том, что на небе жило-было солнышко. И вот однажды оно потеряло свои лучики. С тех пор оно стало грустным-грустным. Чтобы развеселить солнышко нужно прицепить ему лучики. Показать, как с помощью прищепок можно сделать лучики. Затем, когда все лучики будут на месте, повернуть солнышко другой стороной и посмотреть, какое оно стало веселое.

Аналогичные ситуации: сороконожка, рыбка, снежинка, перчатка.

#### **Игра «Стержни и кольца»**

**Цель:** Учить детей нанизывать кольца на стержни, распределяя по величине. Развивать глазомер, внимание.

**Материал:** стержни и кольца большого, среднего и маленького размера.

**Ход игры:**

1 вариант игры. Выставить перед ребёнком два стержня: большой и маленький и разложить на столе кольца большого и маленького размера. Предложить нанизать кольца на стержни, соотнося их по величине.

2 вариант игры. Те же условия игры, как в первом варианте, только добавить стержень и кольца среднего размера.

### **Игра «Волшебные палочки».**

**Цель:** Развивать координацию пальцев рук; создать игровую обстановку, закрепить знания цветов, счёт (один много). Развивать внимание, воображение.

**Материал:** разноцветные счётные палочки в коробках по количеству играющих детей.

**Ход игры:** Рассказать детям сказку как палочки убежали из коробки и принялись играть в разные игры. То они становились в ряд и получался заборчик, то они подпрыгивали и соединяя свои концы превращались в ёлочку или самолёт. А ещё они могли превратиться в домик, ракету, робота. Дети по образцу педагога повторяют выкладывание предметов из палочек.

### **Игра «Курочка»**

**Цель:** развитие слухового внимания, мелкой моторики рук.

**Материал:** игрушка курочка в гнезде, киндер коробочки с различными наполнениями, корзинка для яиц.

**Ход игры:** рассмотреть курочку, у которой много яиц.

Курочка рябушечка  
Дам тебе пшенички!  
Дам тебе водички!  
А ты мне покажи  
Необычное яичко!

Предложить детям пограть и отгадать, что находится внутри.

### **Игра «Чудесные превращения»**

**Цель:** развитие творческих способностей, воображения, мелкой моторики рук.

**Материал:** карточки с изображением геометрических фигур, набор мелких геометрических фигур.

**Описание игры:**

Вариант 1. «Оживляем» геометрические фигуры: предложить детям карточки с изображением геометрических фигур: квадрат, прямоугольник или треугольник, линия прямая или ломаная, а затем с помощью набора из мелких геометрических фигур картина «дорисовывается», например, прямоугольнику добавляются круглые колеса, квадратные окна и получается автобус или теремок. Дети рассказывают, во что превратилась фигура.

Вариант 2. Дети играют в парах. По очереди дополняют картинку с помощью изображения одного элемента. Рассказывают, что изображено на картине, какие геометрические фигуры они использовали и сколько.

### **Игра «Волшебная коробочка»**

**Цель:** способствовать развитию сенсорного опыта, развивать мелкую моторику пальцев рук; формировать активный словарь детей, развивать речь, логическое мышление. Развивать цветовое восприятие

**Материал:** бусинки, ниточки, коробочки с маленьким отверстием, пинцет, пластиковые коробочки из-под использованных красок.

**Ход игры:** «Случайно» рассыпать бусинки. Попросить ребёнка помочь собрать их в коробочку с маленьким отверстием.

Нанизываем бусинки на ниточку, изготавливая украшение для игры.

Нанизываем бусины в определённом порядке, чередуя их по форме, цвету или величине.

Брать пинцетом бусинки и по одной раскладываете в пластиковые ячейки от красок

### **Игра «Игры со шнурками».**

**Цель:** Развивать воображение, память, мелкую моторику, эстетический вкус. Учить доводить начатое дело до конца. Воспитывать усидчивость, сообразительность, бережное отношение к игровому материалу.

**Материал:** разноцветные верёвочки.

**Ход игры:**

Вариант 1. Разместить на столе верёвочку, шнурок зигзагом и предложить ребёнку:

- перепрыгнуть каждым пальчиком через изгибы «ручейка»;
- «прошагать» по лесенке из шнурка;

Вариант 2. «Плетение» из шнурка узора: кончик шнурка обмотать вокруг мизинца, затем обводить снизу под безымянным, сверху - на средний, снизу - на указательный, сверху - на большой, и обратно - в противоположной последовательности.

Вариант 3. Различные шнуровки.

Вариант 4. Распутать узелки, «случайно» завязавшиеся на шнурке (не сильно затянутые). Можно устроить соревнование «Кто быстрее развяжет узелок».

### **Игра «Найди приз».**

**Цель:** Обогащать сенсорный опыт детей, мелкую моторику. Формировать умение действовать по показу взрослого.

**Материал:** яркие фантики от конфет и мелкие интересные предметы (значки, украшения, игрушки из Киндер-сюрпризов и другое).

**Ход игры:** Приготовленные предметы необходимо завернуть в фантики, после чего перед ребёнком разворачивают один из них, показывая сюрприз. Задача - развернуть оставшиеся "конфетки" и аккуратно сложить фантики.

### Пальчиковая гимнастика.

Развитие рук находится в тесной связи с развитием речи и мышлением ребенка. Уровень развития мелкой пальцевой моторики и координации движений рук – один из показателей интеллектуального развития и, следовательно, готовности к обучению в школе.

Развитие движений ребенка определяет уровень его физического и психического развития. Чем выше его двигательная активность, тем он лучше развивается. Потому, начиная с самого раннего возраста, развитию общей и мелкой моторики ребенка необходимо уделять особое внимание.

Если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Для этого необходимы пальчиковые игры и упражнения, которые помогут укрепить руки малыша, развивать согласованные движения рук, дифференцированные движения пальцев рук.

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук; развитие движений рук, умение согласовывать движения со словами; развитие внимания и зрительного восприятия.

#### Зайка

Пальчик раз, пальчик два	<i>Пальцы сжаты в кулак, выставить указательный, затем средний палец.</i>
Это зайки голова	<i>Сгибать и разгибать пальцы, имитируя шевеление ушей.</i>
Ушками он шевелит	<i>Шевеление указательным и средним пальцами</i>
Хвостик у него дрожит	<i>Отставить в сторону большой палец и пошевелить им.</i>

#### Мяч

Мяч в ладошках обнимаю	<i>Соединяем ладошки, как- будто летим снежки</i>
И в руках его катаю	<i>и выполняем круговые движения руками.</i>
Мой весёлый круглый мяч,	<i>Одной рукой бьём по воображаемому мячу.</i>
Щёки круглые не прячь!	<i>Смена рук.</i>
Я тебя поймаю,	<i>Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.</i>
В ручках покатаю!	<i>Покатали воображаемый мяч перед собой.</i>

#### Мячик

Мячик круглый я возьму	<i>Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.</i>
------------------------	---



И в руке его сожму	<i>Сжимаем соединённые пальцы, уменьшая величину «мячика».</i>
По ладошке покатаю	<i>Круговые движения руками</i>
Из руки в руку бросаю!	<i>Поочерёдно сжимаем и разжимаем ладошки, выполняя бросательные движения</i>

### Обедаем

Из тарелок, как один,	<i>Ладони вместе перед собой «тарелка»</i>
Суп мы ложками едим.	<i>(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)</i>
Вилкой кушаем котлеты,	<i>Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».</i>
Ножик режет нам омлеты.	<i>«Режем» прямой ладонью взад-вперёд.</i>

### Весёлые ладошки

Раз ладошка, два ладошка	<i>Поочерёдно показываем ладошки.</i>
Мы похлопаем немножко	<i>Хлопки</i>
Пальчиками поиграем	<i>Выставляем ладошки, шевелим пальчиками.</i>
Кулачки потом сжимаем	<i>Одновременно сжимаем кулачки.</i>
И ладошки раскрываем!	<i>Раскрываем ладошки одновременно или поочерёдно.</i>

### Ёжик

Мячик – ёжик мы возьмём	<i>взять массажный мячик</i>
Покатаем и потрём	<i>катать между ладошками</i>
Вверх подбросим и поймаем	<i>поднять мячик вверх</i>
И иголки посчитаем	<i>пальчиками одной руки нажать на шипы</i>
Пустим ёжика на стол	<i>положить мячик на стол</i>
Ручкой ёжика прижмём	<i>прижать мячик</i>
И немножко покатаем...	<i>катать мячик</i>
Потом ручку поменяем	<i>катать другой рукой</i>

### Солнышко

Солнце улыбается	<i>поднять руки вверх</i>
Золотые лучики	<i>повороты кистей рук с растопыренными пальцами</i>
Солнышко качается	<i>покачать руками вправо - влево</i>
На кудрявой тучке	<i>соединить пальцы над головой</i>
Солнышко бросает	<i>руки согнуты в локтях, кулачки у плеч, поочерёдно выбрасывать кулачки вперёд</i>
Золотые мячики	<i>зажать кулак одной руки в кулаке другой</i>
В лужицах ныряют	<i>локти развести в стороны, скользящие движения ладошками вперёд - назад</i>
Солнечные зайчики	<i>пальцы сжаты в кулак, поднять вверх указательные и средние пальцы обеих рук</i>

### Шьём одеяло

Строчка за строчкой	<i>указательным пальцем слева направо в воздухе рисуем прямую линию</i>
Стежок за стежком	<i>так же рисуем волнистую линию</i>
Мы одеяло лоскутное шьём	<i>выставляем поочерёдно ладошки вперёд</i>
Вот горошек	<i>соединить большой и указательные пальцы обеих рук</i>
Вот цветочки	<i>раскрываем ладошки одновременно или поочерёдно.</i>
Вот клеточки	<i>указательные и средние пальцы обеих рук сложить накрест</i>
И просто точки	<i>Указательными пальцами обеих рук ставим точки в воздухе</i>

### Флажки

Флажки такие разные	<i>руки согнуты в локтях, ладошки находятся у плеч</i>
И жёлтые и красные	<i>сгибать и разгибать пальцы</i>
По ветру качаются	<i>одновременное покачивание согнутыми в локтях руками</i>
Веют развеваются	<i>повороты кистей рук</i>

## Динамические паузы

Одним из простых и эффективных методов профилактики переутомления на занятии является проведение физкультминутки. Эта форма двигательной активности благоприятно влияет на психику ребёнка, поднимает настроение и даёт заряд бодрости. Физкультминутка - комплекс физических упражнений малой и средней подвижности для отдельных групп мышц.

Динамическая пауза — обязательный элемент, который включается в середину занятия или ранее при возникновении признаков переутомления у детей. Длительность физкультминутки в младших группах составляет 1,5–2 минуты.

Желательно, чтобы содержание физкультминутки согласовывалось с лексической темой занятия.

Целью является: обеспечить кратковременный отдых и стабилизировать работоспособность воспитанников через расслабление мышц и органов восприятия.

**Задачи:** Развивать двигательную память ребенка, научить соотносить движения в соответствии с текстом.

### Спортсмены

Любим спортом заниматься  
Прыгать, бегать, наклоняться!  
Руки вверх мы поднимаем,  
Дружно вместе приседаем,  
Вот такими вырастаем!

### Неваляшки

Мы веселые милашки	<i>Руки на пояс раскачиваться в стороны.</i>
Чудо – куклы, неваляшки	<i>Указательный палец на щёчку, локоть на кулачок, пружиночка.</i>
Мы танцуем и поем,	<i>Поочерёдное выставление пятки вперёд</i>
Очень весело живем.	<i>Покружиться.</i>

### Строители

Туки – туки, туки, тук	<i>Постукивание кулачок об кулачок.</i>
Раздаётся громкий стук!	
Мы построим кошке дом	<i>Сделать из рук «окошко»</i>
Будет кошка жить в нём!	
Прыгнула кошка на окошко	<i>Соединить указательный и средний пальцы и приставить к голове, изображая кошку.</i>
Замякала немножко «мяу – мяу - мяу!»	

Аналогично выполняются движения «корова», «собака», «курочка» и т. д.

**Кукла**

Поднимает кукла руки,	<i>Поднимать и опускать руки</i>
Вверх-вниз, вверх-вниз! вверх.	
А потом она танцует,	<i>Повороты вокруг себя.</i>
Покружись, покружись!	
После танца всем ребятам	<i>Наклоны вперед.</i>
Поклонись, поклонись!	

**Кузнечик**

Я гуляю по дорожке,	<i>Шаги на месте.</i>
А кузнечик скачет рядом.	<i>Прыжки на месте.</i>
Наклонюсь, возьму в ладошки	<i>Наклониться «взять кузнечика».</i>
Здесь скакать ему не надо	<i>Погрозить пальчиком.</i>
Пусть сидит он лучше в травке	<i>Шаги на месте, ладошки «держат кузнечика».</i>
Там с ним будет все в порядке.	<i>Наклониться «отпустить» кузнечика».</i>

**Бабочка**

Утром бабочка проснулась,	<i>Из положения сгруппировавшись на корточках сесть на колени, выпрямить спинку.</i>
Улыбнулась, потянулась,	<i>Потянуть руки вверх и в стороны.</i>
Раз — росой она умылась, —	<i>Имитация умывания.</i>
Два — изящно покружилась,	<i>Повороты в правую и в левую стороны, взмахи руками</i>
Три — нагнулась и присела,	<i>Нагнуться вперед, затем сесть на корточки</i>
На четыре — улетела.	<i>Бег на носочках, взмахи руками</i>

**Три медведя**

Три медведя шли домой	<i>Дети шагают на месте вперевалочку</i>
Папа был большой-большой.	<i>Поднять руки над головой, потянуть вверх.</i>
Мама с ним поменьше ростом,	<i>Руки на уровне груди.</i>
А сынок — малютка просто.	<i>Присесть.</i>
Очень маленький он был,	<i>Присев, качаться по-медвежьи.</i>
С погремушками ходил.	<i>Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.</i>
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.	<i>Дети имитируют игру с погремушками.</i>

**Вороны**

Вот под елочкой зеленой	<i>Стоя, руки над головой «домиком»</i>
Скачут весело вороны:	<i>Поскоки, руки за спиной</i>
Кар-кар-кар!	<i>Громко. Хлопки над головой в ладоши.</i>
Целый день они кричали,	<i>Повороты туловища влево- вправо.</i>
Спать ребятам не давали:	<i>Наклоны туловища влево- вправо.</i>
Кар-кар-кар!	<i>Громко. Хлопки над головой в ладоши.</i>
Только к ночи умолкают	<i>Машут руками как крыльями.</i>

И все вместе засыпают: *Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.*  
 Кар-кар-кар! *Тихо. Хлопки над головой в ладоши.*

### **Петух**

Шёл по берегу петух *Руки за спиной*  
 Поскользнулся, в речку бух *Круговые движения руками, присесть*  
 Будет знать петух, что впредь *Грозят пальцем*  
 Надо под ноги смотреть *Наклон вперёд*

### **Танцуем с куклой**

С куклой мы вдвоём попляшем  
 Будет вместе веселей  
 Туфли новые покажем  
 И попрыгаем скорей  
 Мы покружимся на месте  
 С куклой очень интересно  
 Танцуй веселей  
 Каблучков не жалеи

*(Движения выполняем по тексту под музыкальное сопровождение)*

### **Матрёшки**

Мы матрёшки, вот такие крошки  
 А у нас, а у нас чистые ладошки  
 А у нас, а у нас чистые ладошки  
 Мы матрёшки, вот такие крошки  
 А у нас, а у нас красные сапожки!  
 А у нас, а у нас красные сапожки!  
 Мы матрёшки, вот такие крошки  
 Поплясать, поплясать  
 Вышли мы немножко!  
 Поплясать, поплясать  
 Вышли мы немножко!

### **Дыхательные упражнения.**

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека.

#### **Жук**

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».

#### **Пузырики**

Дети делают глубокий вдох через нос и медленно выдыхают через коктейльную трубочку в стакан с водой.

#### **Бабочка**

Бабочка летала

Бабочка порхала

Села на ладошку

Посидеть немножко

Бумажную бабочку на короткой нитке скотчем приклеить ребёнку к ладошке. Предложить сделать глубокий вдох через нос и подуть на бабочку, сложив губы трубочкой.

#### **Листочки**

Листочки на ветке

Рядом висят

Ветерок чуть дышит

Листики колышет

На карандаш привязать три листочка – зелёного, жёлтого и красного цвета. Ребёнок делает глубокий вдох через нос и дует на листочки.

### Ветер

Воспитатель говорит детям, что осенью часто дует ветер и предлагает подуть как сильный ветер. А потом, как слабый ветерок. Теперь подуем на ладошку и почувствуем ветер. Давайте подуем на султанчик и увидим ветер.

### Птичка

Воспитатель показывает детям свистульку, говорит, что эта птичка умеет петь. Предлагает детям подуть в дырочку, и птичка запоёт.

### Вертушки

Есть у нас вертушки-  
Весёлые игрушки  
Ты подуй на них, дружок  
И завертится кружок!

### Кораблики

Мы хотим играть  
И кораблики пускать  
Ветер на море гуляет  
И кораблик подгоняет

Дети дуют на бумажные кораблики, которые плавают в тазу с водой.

### Надувала кошка шар

Надувала кошка шар ш-ш-ш-ш-ш (*дети разводят руки в стороны, показывая как раздувается шар*)

Укусил его комар с-с-с-с-с (*на выдохе сужают руки*)

Хлоп! Не беда, новый шар надую я!

### Паровоз

Паровоз привёз нас в лес

Чух, чух, чух! Чух, чух, чух!

(*Ходьба с согнутыми в локтях руками*)

Там полным – полно чудес

(*Удивлённо произносить м-м-мна выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа*)

### Ёжик

Вот идёт сердитый ёж:

П-ф-ф-ф-! П-ф-ф-ф! П-ф-ф-ф!

(*низко наклониться, обхватив руками грудь – свернувшийся в клубок ёжик*)

Где же носик, не поймёшь

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

### **Игровые упражнения.**

Игровые упражнения является незаменимым средством развития движений детей. Выбор той или иной игры зависит не только от ее содержания и особенностей, но и от возраста.

Для детей третьего года жизни рекомендуется выбирать игры несложные по сюжету; содержание их должно быть взято из хорошо знакомой детям окружающей жизни. Правила должны быть простыми, смысл их понятен детям, количество правил – незначительно. Игровые упражнения не должны требовать таких движений, которые не под силу ребенку или связаны с большим напряжением. В игровых упражнениях показаны варианты сочетания нескольких видов движений. Так дети прокатывают мяч по гимнастической доске, по скамейке, затем скатывают его по наклонной плоскости, при этом мяч должен прокатиться через «ворота». Такой подход к организации игровых упражнений позволяет расширять двигательный опыт детей. Чем больше способов выполнения движений ребенок знает, тем разнообразнее его самостоятельная двигательная деятельность. Обучение в игровых упражнениях направлено на развитие познавательной активности, на формирование элементарных знаний о самом движении. Ребенок, выполняя упражнение разными способами, соблюдая последовательность действий, узнает, что одно и то же движение можно выполнять по – разному: бегать можно медленно и быстро; между предметами (врассыпную) и в прямом направлении; по гимнастической доске. Малыши так же узнают, что с одним и тем же предметом можно выполнять различные действия: обруч можно катить и крутить, через него можно пролезать и т. д.

#### **«Сбей снежок»**

**Цель:** упражнять детей в метании в цель, развивать глазомер.

**Ход:** Дети лепят снежки и кладут их на гимнастическое бревно или на край снежного вала. Потом другими снежками сбивают их, стоя на линии, обозначенной цветной водой вдоль гимнастического бревна на расстоянии 3 м от него.

#### **«След в след»**

**Цель:** развивать координацию движений, внимание.

**Ход:** Дети шагают или прыгают на обеих ногах по отпечаткам шагов, сделанных воспитателем. Следы можно делать по прямой, змейкой, в шаговом порядке (шаг вправо, шаг влево)

#### **«Закати мяч в ямку»**

**Цель:** научить закатывать мяч в небольшое углубление в земле, соизмеряя силу броска.

**Ход:** Игроки стоят двумя командами на расстоянии разведённых в стороны рук за нарисованной линией. Ближе к центру на расстоянии 1.5 – 2 м от каждого ребёнка выкопать ямку, немного шире диаметра мяча, глубиной до 10 см (мяч должен входить туда полностью). Ведущий в команде, присев на



корточки, прокатывает мяч так, чтобы он закатился и остался в ямке. Потом берёт его и передаёт его следующему игроку. Выигрывает команда, которая первая закончит игру.

#### **«На праздник»**

**Цель:** стимулировать двигательную активность детей, регулировать направление движения.

**Ход:** Дети становятся парами, взявшись за руки. У каждого из них по флажку. Дети проходят парами, держа в руках флажки. Воспитатель помогает малышам стать в пары, даёт каждому по флажку и объясняет, как надо красиво и ровно идти парами, не тянуть друг друга, не отставать. По сигналу воспитателя дети могут разойтись в разные стороны, а затем снова найти свою пару.

#### **«С кочки на кочку»**

**Цель:** развивать координацию движений, внимание.

**Ход:** Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки диаметром 30-35 см. Если упражнение проводится на участке, то можно начертить на земле небольшие кружки. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перепрыгивая из кружка в кружок.

### Подвижные игры

Подвижные игры должны обеспечить разностороннее развитие моторной сферы детей, а также способствовать формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры. Поэтому надо использовать подвижные игры и упражнения не только разнообразные по содержанию, но и по организации детей, по сложности согласования движений.

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них. Трудность подвижных игр для детей от 2 до 3 лет неодинакова, она зависит от насыщенности их различными моторными действиями. Например, игры с метанием и прыжками более сложны для детей этого возраста. Очень важно иметь в виду, что разнообразие двигательных заданий обеспечивается не только тем, что в каждой игре используется новое по характеру движение, но и тем, что в нескольких играх одно и то же движение выполняется при разном построении и в разных ситуациях. Выполнение движений в разных игровых ситуациях имеет большое значение для развития координации движений малышей, ориентировки их в пространстве, а также способствует воспитанию их активности и самостоятельности.

#### «Зайка серый умывается»

**Цель:** продолжать учить выполнять движения в соответствии с текстом.

**Ход.** Дети становятся в круг, взявшись за руки. «Зайка» в центре. Дети говорят зайцу слова:

Зайка серый просыпается,  
 Зайка серый умывается,  
 Видно в гости собирается,  
 Вымыл носик, вымыл хвостик,  
 Вымыл ухо, взял морковку  
 И запрыгал в гости ловко!

Затем, «заяц», подпрыгивая на двух ногах, приближается к выбранному ребёнку и передаёт ему морковку. Игра повторяется.

#### «Задремал на кочке, зайка в холодочке...»

**Цель:** закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом под музыку.

Задремал на кочке  
 Зайка в холодочке  
 Вот так задремал  
 Зайка в холодочке,  
 Вот так задремал  
 Зайка в холодочке!  
 Разбудить хотели

*Сложить руки лодочкой и положить под голову.*

*Движения, имитирующие игру на дудочке.*

В дудочку дудели  
 Ду, ду, ду-ду-ду  
 В дудочку дудели!

Зайку мы будили  
 В барабаны били  
 Бум, бум, трата-та  
 В барабаны били

*Движения руками, имитирующие игру на барабане.*

Ну – ка поднимайся,  
 Зайка просыпайся!

*Поднимание рук вверх, потягивание*

Зайка, зайка, попляши  
 С нами вместе от души!

*Поочерёдное выставление ног на пятку.*

### «Веселые зайчата»

**Цель:** упражнять детей в беге, прыжках, развивать ловкость. Побуждать к самостоятельности. Вызвать чувство радости от взаимодействия со взрослыми и сверстниками

#### **Ход игры:**

Дети зайчата живут в домиках, нарисованных на площадке.

*Воспитатель:*

Маленькие домики в густом лесу стоят

Беленькие зайчики в домиках сидят.

*Дети садятся на корточки, руки прикладывают к голове, изображают зайчат.*

*Воспитатель:*

Мама зайчиха по лесу бежала

Лапкой в окошко ко всем постучала.

*Подходит к каждому домику стучит и приговаривает.*

*Воспитатель:*

Тук – тук, зайчата пойдёте гулять,

Если волк появится, мы спрячемся опять.

*Зайчата выбегают из домиков, прыгают, резвятся.*

По сигналу «Волк» зайчата убегают в домики.

### «Наседка и цыплята»

**Цель:** закреплять умение реагировать на словесный сигнал, действовать сообща, бегать, не наталкиваясь друг на друга.

**Ход игры.** Дети под руководством педагога. В одном конце площадки расставлены лавочки, на которых могли бы разместиться все играющие дети. Считалочкой выбирается водящий – кошка. Воспитатель выступает в роли мамы – курицы. Все остальные ребята – её детки цыплята. Мама – курица идёт первая, «цыплята следуют за ней, приговаривая:

Вышла курочка – хохлатка

А за нею все цыплятки  
 Квохчет курица ко- ко  
 Съеште, деточки, зерно  
 Лапками гребите  
 Червячков ищите  
 Выпейте водицы  
 Полное корытце!

«Цыплята присаживаются на корточки вместе с курицей, «клюют» зёрнышки, «пьют» водичку, поднимаются с корточек, наклоняясь, отводят руки назад; «складывают крылышки за спинку» прыгают и пищат

*Курица:*

Ой, смотрите!

На скамейке у дорожки  
 Улеглась и дремлет кошка  
 Кошка глазки открывает  
 Моих цыпляток догоняет!

После этих слов цыплята убегают на лавочки, мама – курица волнуется за них, размахивая крыльями. Пойманный цыплёнок становится кошкой. Игра повторяется.

#### «Мой весёлый звонкий мяч»

**Цель:** развивать целенаправленное внимание, учить ориентироваться в пространстве; закреплять умение реагировать на словесный сигнал, действовать сообща, бегать, не наталкиваясь друг на друга

**Ход игры:** На площадку воспитатель приносит мяч и, отбивая мячом об землю произносит, привлекая детей к игре:

Мой весёлый звонкий мяч  
 Ты куда пустился вскачь?  
 Мячик прыгал скок, скок, скок  
 На свой красненький бочок  
 Мячик, мячик, не скачи  
 А ребят ты догони!

Дети прыгают вместе с мячом, не касаясь его руками. На последние слова убегают, воспитатель легко толкает мяч вслед за детьми. Затем игра снова повторяется.

#### «Прятки»

**Цель:** развивать целенаправленное внимание, учить ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:** Колобок предлагает детям поиграть в прятки. Дети вместе с воспитателем выходят в другую комнату, громко считают до пяти и хлопают в ладоши. В это время помощник воспитателя прячет в группе всех персонажей из сказки «Колобок». Когда все спрятаны, дети начинают искать героев сказки. При обнаружении персонажа становятся в кружок и хлопая в ладоши повторяют:

Вот как мы тебя нашли,

С нами вместе попляши!

Игра продолжается до тех пор, пока отыщутся все герои сказки.

### «Жуки»

**Цель:** учить бегать врассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными.

**Ход игры:** Игра проводится под бубен, музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» (исполняется музыка для бега или воспитатель легко, ритмично ударяет в бубен) дети бегут врассыпную по всей комнате или площадке. По сигналу «жуки упали» меняется ритм ударов (можно просто трясти бубен) или изменяется музыка - дети ложатся на спину, делают свободные движения рук и ног - жуки барахтаются. По сигналу «жуки полетели» дети встают. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, смена движений происходит в соответствии с характером музыкального сопровождения или с изменением ритма ударов в бубен.

### Игра «Куры в огороде»

**Цель:** упражнять детей в подлезании, выполнить разнообразные движения - бегать, приседать, ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.

**Ход игры:** На середине комнаты ограничивается небольшая площадь - огород. Недалеко от него с одной стороны комнаты ставится стул - это дом сторожа, с другой стороны на уровне груди ребенка на штативах рейка - дом для кур.

Роль сторожа вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные - куры. По сигналу воспитателя «идите, курочки, гулять» куры подлезают под ограду (рейку), пробираются в огород, бегают, ищут корм, кудахчут. Сторож замечает кур и гонит их из огорода - хлопает в ладоши, приговаривая: «кыш, кыш!». Куры убегают, подлезают под рейку и прячутся в дом. Сторож обходит огород и снова садится. Игра повторяется.

Если игра проводится в начале года, то площадь огорода не обозначается. Дети бегают, используя все помещение.

### **Мероприятия с элементами двигательной активности**

Движение – главное условие нормального роста и развития организма. Оно является обязательным компонентом любого вида деятельности дошкольника, в том числе и игры. Низкий уровень двигательных умений, однообразие движений приводят к обеднению содержания игровой деятельности ребёнка и наряду с другими причинами, ограничивают его возможности реализовать себя в игре со сверстниками. Играя, ребенок «незаметно» осваивает основные виды движений, такие как ходьба, бег, прыжки, метания и др.

Игра и движение, объединяясь, становятся необходимым условием и средством разностороннего развития и воспитания дошкольника. Поэтому большое внимание необходимо уделять развитию движений в жизни ребёнка. Двигательная деятельность способствует удовлетворению потребности ребенка в движении и одновременно развивает его. При формировании двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение, оно представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации. Обучение ребенка движениям осуществляются в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

### **Конспект сюжетно-ролевой игры «Больница»**

**Цель:** закрепить ранее полученные знания о труде врача, обогащать словарь, развивать речь детей.

#### **Задачи:**

- формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре;
- обучить новым игровым действиям;
- формировать дружеские взаимоотношения в игре, чувство гуманизма, активности, ответственности, дружелюбия;
- поддерживать интерес к участию в игре и девочек, и мальчиков, выполняя определенные роли: (девочки – мамы, медсестра; мальчики – папы, водители)

#### **Предварительная работа:**

- экскурсия в медицинский кабинет с целью наблюдения за работой медицинской сестры в детском саду;
- чтение: К. Чуковский «Айболит», В. Сутеев «Про бегемота, который боялся прививок»;
- рассматривание иллюстраций «Больница», «Аптека»;
- прослушивание песни «Кукла заболела» муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной.

**Материал:** белый халат и шапочка для доктора, белый халат и шапочка для медсестры, баночки или коробочки из-под лекарств, оклеенные цветной бумагой, набор медицинских инструментов (градусник, шприц, вата,

фонендоскоп, предметы-заместителей (вата – кусочек поролона, таблетки – рисунок на картоне).

**Ход.**

Дети подходят к воспитателю, встают вокруг него.

*Воспитатель:* Ребята отгадайте загадку:

Громко кашляет Серёжа.

У него бронхит, похоже.

В поликлинику звонят,

А Серёже говорят:

— Ты не бойся и не плачь —

К тебе едет добрый (врач)

*Воспитатель:* Правильно, ребята, это врач.

*Воспитатель:* Если кто-то заболел, взрослые или дети, мы куда обращаемся?

*Дети:* В больницу.

*Воспитатель:* А кто в больнице работает?

*Дети:* Доктор, медсестра, санитары.

*Воспитатель:* В чем же заключается работа врача?

*Дети:* Осматривать больных, назначать лечение.

*Воспитатель:* А, каким должен быть врач?

*Дети:* Внимательным, заботливым, вежливым.

*Воспитатель:* Молодцы, ребята! Что ж, наступил наш час, поиграем мы сейчас! Хотите играть?

*Дети:* Да!

*Воспитатель:* Ребята, прежде чем мы начнем лечить, поиграем с вами в игру «Что нужно доктору?» (дети выбирают из предложенных предметов нужные врачу, рассказывают, для чего, по их мнению, нужен тот или иной предмет).

*Воспитатель:* Я буду врачом, но мне нужна помощница – медицинская сестра. Кто хочет доктором побыть? Кто больных будет лечить? (выбираем медсестру среди детей). Настя медсестра и будет мне помогать, надень белую шапочку, халат, ты будешь осматривать больных и назначать лекарства. Ребята, а вы будете сегодня папами и мамами, посмотрите, что-то наши детки-куклы нас заждались, грустные сидят в домике, (проходим в игровой уголок; ребята выбирают себе «детей»).

*Воспитатель:* Забирайте малышей, да в больницу поскорей. Как мы можем добраться до больницы?

*Дети:* Пешком, на машине, автобусе, машине скорой помощи.

Катя с «дочкой» в коляске, Андрюша с «сыном» на мотоцикле, Ксюша с малышкой на машине отправляются в поликлинику.

*Воспитатель:* Открыта больница для всех людей, идите лечиться в неё поскорей! Проходим на приём к врачу. Чтобы не толкаться, не мешать друг другу можно присесть на стульчики, подождать своей очереди.

*Врач:* Здравствуйте, больной! Проходите, садитесь! Что у вас болит?

*Пациент:* Здравствуйте. Моя дочка упала и поранила руку.

*Врач:* Здравствуйте. Давайте посмотрим, что у вашей дочки с рукой. Какая большая рана, сейчас мы её обработаем хорошо, смажем йодом, вот так. Пройдите, пожалуйста, к медицинской сестре, она вам сделает обезболивающую процедуру (делает шприцом укол), накладывает лейкопластырь. Приходите к нам завтра для повторного осмотра. Выздоровливайте. До свидания.

*Катя:* Пойдём, доченька, я куплю тебе мороженое и ты не будешь плакать.

*Врач:* Кто следующий, пожалуйста, проходите.

*Пациент:* Здравствуйте.

*Врач:* Здравствуйте. Проходите, садитесь. Расскажите, что случилось?

*Пациент:* У моего сына болит живот.

*Врач:* Давайте посмотрим, послушаем больного фонендоскопом: «Дышите, не дышите» (врач осматривает больного).

*Врач:* В жизни нам необходимо

Очень, много витаминов,  
 Всех сейчас не перечесть  
 Нужно вам, побольше есть  
 Мясо, овощи и фрукты-  
 Натуральные продукты,  
 А вот чипсы, знай всегда  
 Это вредная еда.

*Врач:* Вашему сыночку нужен постельный режим, пусть немножко полежит в кроватке дома. Выздоровливайте. До свидания.

*Пациент:* Здравствуйте.

*Врач:* Здравствуйте. Расскажи мне, что случилось?

*Пациент:* У моей дочки болит горлышко.

*Врач:* Пройдите к медицинской сестре, она вам даст градусник, чтобы узнать есть ли у вас температура или нет. Температура нормальная. Давайте посмотрим горлышко (шпателем смотрит горло).

О-о! Горло красное.

*Врач:* Днём и ночью кашель частый  
 Нарушает твой покой,  
 Нужно делать полосканье,  
 Пить ромашковый настой.

Выздоровливайте.

Зайдите, пожалуйста в аптеку и купите ромашковый сбор для полоскания горла. До свидания.

*Воспитатель:* Все люди проходят осмотр, делают прививки, осматриваются врачом. Видите ребята, врачи помогают и взрослым и детям. За это мы им скажем что?

*Дети:* Спасибо!

*Воспитатель:* чтобы не болеть, по утрам нужно обязательно делать зарядку.



### *Динамическая пауза*

*Воспитатель:* Все ли вы по утрам делаете зарядку? Давайте сделаем вместе её. Солнце глянуло в кроватку, (*Растопылив пальцы, соединить ладошки над головой*)

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку, (*Ноги вместе, руки на поясе*)

Надо нам присесть и встать. (*Приседание*)

Руки вытянуть пошире, (*Стоя, руки в стороны, повороты вправо, влево*)

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться — три, четыре. (*Руки на поясе, наклоны вправо, влево*)

И на месте поскакать. (*Поскоки на месте*)

На носок, потом на пятку. (*Поочерёдное выставление ног на носок и на пятку*)

Все мы делаем зарядку.

*Воспитатель:* А, чтобы вы не забыли, доктор всем прописал принять витаминки! (Раздаем витамины)

### **Конспект организованной деятельности с элементами правил по пожарной безопасности «Отважные пожарные»**

**Цель:** формировать первичные представления о безопасном поведении в быту. Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил безопасности, способствовать развитию эмоциональной отзывчивости. Закреплять умение спокойно ориентироваться в пространстве.

#### **Задачи:**

- Воспитывать желание принимать участие в игре – занятии.
- Познакомить детей с правилами пожарной безопасности.
- Рассказать, как надо действовать в различных ситуациях.
- Развивать речь, память, мышление.
- Учить действовать сообща.

**Оборудование:** Письмо, шлем пожарника, руль, ведёрки и леечки по количеству детей, маска кошечки, домик кошечки, мягкие модули.

#### **Ход мероприятия.**

*Почтальон:* – Здравствуйте, дети! Это детский сад? Тогда у меня письмо для ребят!

*Воспитатель:* - Дети, почтальон в детский сад принёс письмо, сейчас прочитаем от кого же оно! Спасибо, уважаемый почтальон.

*Воспитатель читает:*

Дорогие, малыши!

Буду рада от души

Если вы ко мне придёте

В мой вы домик заглянёте

Приглашаю всех друзей  
Приходите поскорей!

*Воспитатель:* - Ребята, мы от кошечки получили приглашение в гости! А что же мы ей подарим?

*Дети:* - Молоко, сосиски, бантик на верёвочке, подушечку т. д.

*Воспитатель:* - Ребята, но что это? Я слышу колокольный звон! Что – то случилось?

*Кошка* (бегает вокруг своего домика) –Тили – бом, тили – тили – бом!  
Загорелся кошкин дом!

*Воспитатель:* - Кошка выскочила,  
Глаза выпучила.  
Дети, у кошки случилась беда,  
Поможем мы кошке всегда!

Дети берут в руки ведёрки, лейки, Ваня надевает на голову шлем пожарника, берёт руль. Парами, друг за другом дети «едут» на пожар, Ваня пожарник – впереди.

*Катя* . – Бежит машина красная  
Не выключая фар  
На службу на опасную  
Спешит тушить пожар!

«Спасательная команда» останавливается полукругом возле «горящего» домика кошки.

*Кошка* – Ой, ребята, помогите!  
Домик мой вы потушите!

Дети «поливают» водой (выполняют имитирующие движения) «горящий» в огне домик.

*Алиса:*. – Раз, раз, раз, раз  
И огонь погас!

*Ваня:* Кошечка, как же так? Почему у тебя случился пожар?

*Кошечка* – Я пошла на рынок, а котята стали шалить со спичками и дом загорелся!

*Артём:* Спичками должны пользоваться только взрослые. При шалости со спичками может случиться пожар, а это опасно для жизни.

*Кошка* (плачет) –Лежать нам на улице много недель  
Бездомной мне негде поставить постель!

*Воспитатель:* Кошке мы построим дом  
Чтоб котят устроить в нём!

*Уля:* Тили – бом, тили – бом!  
Мы построим новый дом  
С окошками резными  
Ставнями расписными!

Дети строят из мягких модулей домик для кошки с котятами. Кошечка благодарит за красивый и удобный домик.

*Кошка:*– Всех ребят благодарю

И спасибо говорю!

*Воспитатель:* - Кошка гостей будет встречать

О правилах безопасности предупреждать!

*Воспитатель:* А чтобы быть всегда в форме, пожарники проводят учения на смелость, ловкость, выносливость. Сейчас такие учения проведём и для нашей спасательной пожарной команды.

### ***Игра «Отважные пожарные»***

Для игры понадобится полоса препятствий (гимнастическая доска, тоннель, горка), большая картинка горящего домика, ведёрко, маленькие мячики синего цвета, шлем пожарника, игрушки (куклы, кошечка, собачка и др.)

**Ход игры.** Дети строятся друг за другом, «спасательная команда». Первый ребёнок надевает пожарный шлем, берёт ведро, кладёт в него мячик, бежит по гимнастической доске, проползает по туннелю, по ступенькам поднимается на горку и съезжает, подбегает к «горящему» домику, (за которым спрятана корзинка), высыпает в неё мячик, берёт куклу и бежит в конец своей команды. Все остальные ребята выполняют эти действия друг за другом.

*Воспитатель:* Учения закончены. Благодарю за доблестную службу!

## **Конспект мероприятия с применением здоровьесберегающих технологий**

### **Тема: «Помоги Незнайке сберечь здоровье»**

**Цель:** способствовать формированию основ здорового образа жизни, развивать положительные эмоции при выполнении водных процедур летом на воздухе.

**Материал:** разноцветные шарики небольших размеров по количеству детей; 2 больших таза для воды (одна ёмкость с водой для игр с шариками, другая – для топтания в тазу с водой), ребристая доска, махровые полотенца для рук и ног.

### ***Ход мероприятия.***

*Воспитатель:* Дети, как вы подросли, стали быстрыми, ловкими. Мы сегодня поговорим с вами о здоровье. Как вы понимаете слово «здоровье»?

*Дети:* Здоровье – это когда никто не болеет.

Здоровье – это хороший аппетит.

*Воспитатель:* О здоровье люди придумали пословицы:

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Здоровому – всё здорово.
3. Здоровы будешь – всё добудешь.

Появляется Незнайка – Ап-чхи!

*Воспитатель:* Здравствуй, Незнайка, уж не заболел ли ты? Пришёл ты к нам как раз вовремя. Мы сейчас тебе расскажем и покажем, как сберечь здоровье. А чтобы быть здоровым нужно закаляться. Ребята рады тебе помочь!

1. *Погружение рук до локтя в воду*, температура воды 35-33 градуса по С.С водой мы любим поиграть! Игрушки любим мы купать! И в ванночках, и в тазаках! Такие мы - проказники! В тазу с водой плавают пластмассовые разноцветные шарики, дети обхватывают двумя ладошками шарики и опускают их на дно таза, погружая при этом руки до локтя в воду. Повторяют 3 – 4 раза. Затем идут к стульчикам и вытирают насухо руки полотенцем.

2. *Ходьба по ребристой доске босиком*, руки разведены в стороны, спина прямая.

Топ, топ ножки шагают по дорожке.  
Дорожка прямая – ни конца, ни края.  
Мы идем, идем, идем и ничуть не устаем.  
Так шагают ножки по прямой дорожке.

Топ, топ, еще топ.

А потом все вместе – стоп!

3. *Топтание в тазу с водой*, температура воды 35 – 33 градуса по С.

Мы по узенькой дощечке  
Побежим купаться к речке,  
Будем топать, загорать,  
По воде круги пускать...

Дети поочередно выполняют топтание в тазу с водой, на дне которого находятся маленькие круглые цветные камушки в течение 10 сек. Затем выходят из таза, садятся на стульчик, помощник воспитателя вытирает детям ножки махровым полотенцем, выполняя лёгкий массаж стоп, надевает носочки и обувь.

Ах, вода, вода, вода  
Будем чистыми всегда  
Брызги вправо, брызги влево  
Будет чистым наше тело.  
Полотенечком пушистым  
Вытрем ножки чисто, чисто!

Незнайка повторяет все действия с детьми.

Незнайка – Как интересно и весело мы с вами играли! Спасибо вам, ребята, я постараюсь поддерживать своё здоровье в порядке! Надеюсь и вы тоже будете закаляться и ежедневно укреплять своё тело!

### **Сценарий зимнего спортивного развлечения**

#### **«Мы одна команда».**

**Цель:** упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, ходьбе и беге с выполнением заданий; развивать ориентировку в пространстве, сноровку; закреплять умение ходить змейкой между предметами. Воспитывать любовь к своей Родине, гордость за спортивные достижения наших соотечественников на соревнованиях разного вида.

**Материалы и оборудование:** диск со спортивными песнями, флаги – российский и олимпийский, муляж олимпийского огня, символы олимпийских

игр, 2 стойки, 2 больших гимнастических мяча, 2 детских санок, самодельные лыжи из пластиковых бутылок 2 пары, 2 клюшки, шайба, 5 обручей разного цвета, султанчики 12 шт., шоколадные медали по количеству детей, спортивная форма для детей.

***Содержание организованной деятельности детей.***

**Организационный момент.** Дети в спортивной форме под гимн олимпийских игр друг за другом идут по спортивной площадке. Впереди идущий ребёнок несёт Российский флаг, за ним второй ребёнок – с Олимпийским флагом, третий ребёнок идёт с «Олимпийским огнём», за ним три ребёнка с Олимпийскими символами. Дети останавливаются ровной шеренгой, вперёд выходят дети с атрибутикой.

***«Открытие малых Олимпийских игр».***

Воспитатель: - Раз в четыре года проходят главные спортивные соревнования планеты – Олимпийские игры. Состязания в силе, ловкости и смелости когда – то устраивали в Древней Греции. Каждая страна привозит на Игры лучших атлетов, которые соревнуются между собой, защищая честь своих государств. Стать олимпийским чемпионом – мечта любого спортсмена. Ну а мы, болельщики, изо всех сил поддерживаем любимых героев и желаем им удачи!

Сегодня в нашем детском саду мы открываем «малые Олимпийские игры» под девизом «Мы одна команда».

Даша Д. – Спорт, ребята, очень нужен  
Мы со спортом крепко дружим!

Таня Д. – Любим спортом заниматься,  
Будем очень мы стараться!

Кирилл П. – Спорт – здоровье! Спорт – игра!  
Олимпиаде ура! Ура! Ура!

Звучит гимн Олимпийских игр, после чего дети разбиваются на две команды: «Снежинка» и «Снеговичок», и третья команда – группа поддержки.

**Игра «Кто быстрее?»** - докатить большой гимнастический мяч до стойки, обвести вокруг неё и докатить до финиша.

**Игра с санками** (в санках по белочке – игрушке). Взявшись за спинку санок, необходимо докатить их до стойки, объехать вокруг стойки и вернуться к финишу.

Воспитатель: На заснеженной полянке  
Я, зима и санки  
Только землю снег накроет  
Собираемся мы трое  
Веселимся на полянке  
Я, зима и санки!

**Игра «Лыжники».** Игроку каждой команды надевают на ноги «лыжи» из пластиковых бутылок, они должны «доехать» до стойки, объехать её и вернуться к финишу.

Воспитатель: - Мы идём сейчас на лыжах  
То быстрее, то потише.

Пусть высокая гора –  
Не боится детвора.

**Игра со снежками «Попади в цель».** Участвуют все игроки команды. Напротив каждого игрока на расстоянии выставляются кегли, у каждого ребёнка в руках по снежку. Все дети одновременно бросают по кегли. Команда, которая больше кегли собьёт – выигрывает.

Воспитатель; - Нам не хочется стоять,  
Мы в снежки хотим играть!

*Перерыв в соревнованиях заполняет спортивный танец с султанчиками, который исполняет группа поддержки.*

**Игра «Хоккеисты».** Звучит песня «Трус не играет в хоккей». Выставляются ворота, в которых стоит вратарь из команды «Снежинка», «хоккеисты» из этой команды встают по обе стороны от ворот. Ребята из команды «Снеговичок» располагаются по полю в шахматном порядке друг от друга. По команде передают шайбу поочередно от одного к другому, пока шайба не окажется у ребёнка, стоящего возле ворот, который и старается забить её в ворота. Затем команды меняются местами.

**Игра «Пройди и не задень».** На площадке раскладываются на расстоянии разноцветные обручи в форме олимпийских колец. Участники одной команды, взявшись за руки, должны пройти между кольцами, не наступая на них. То же задание выполняет другая команда.

**Игра «Из обруча в обруч».** На спортивной площадке разложить обручи в две дорожки. Участники обеих команд прыгают из обруча в обруч, каждая по своей дорожке. Выигрывает команда, первая пришедшая к финишу.

На площадку выходит группа поддержки с султанчиками и выполняют упражнения.

Воспитатель: - Наш спортивный праздник показал, какая доблестная смена подрастает нашим спортсменам. Мы болеем за нашу олимпийскую команду и говорим:

Дети (хором) – Россия, давай! Россия, вперёд!

Знаменосцы машут российским и олимпийским флагами.

Воспитатель награждает всех участников спортивного праздника «золотыми медалями».

### **Конспект совместной организованной деятельности на прогулке «Зайцы и волк».**

#### **Задачи:**

- Расширить и обогатить сюжет игры «Зайцы и волк»
- Упражнять в беге, отрабатывать умение в прыжках на обеих ногах, в приседании.
- Воспитывать смелость, внимательность, коллективизм.

**Материал и оборудование:** маска-шапочка волка, гимнастические палки, обручи, ёлочки, 8 мячей диаметр -20 см, 8 мячей большого размера, корзина для мячей, игрушечный заяц.

**Организация и методика проведения:** Воспитатель готовит 7 обручей, расставляет на площадке ёлочки, 8 мячей, диаметр -20 см и 8 мячей большого размера, тележку для листьев, игрушечного зайца.

Воспитатель: Сколько листьев на площадку ветром нанесло! Мы листья соберём и в тележку сложим. А листья-то все разные! У меня лист с ежевики!

Ребенок: – А мой листок с берёзы!

Ребенок:– А у меня лист с ореха!

Ребенок: – И мой листок с берёзы!

Ребенок:–А я зайчика нашла!

Воспитатель:–Какой красивый зайчик! Но почему-то он грустный, невесёлый, жалко ему, что все листья на деревьях облетели, да и дождик моросит.

Ребенок:- А мы с зайчиком поиграем и развеселим его!

**Весёлая песенка-разминка «Зайка серенький сидит...»**

Зайка серенький сидит *(дети приставляют ладошки к голове как ушки)*

И ушами шевелит

Вот так и вот так

Он ушами шевелит.

Вот так и вот так

Он ушами шевелит.

Зайка серенький сидит *(дети сидят на корточках виляют «хвостиком»)*

Хвостик зайка шевелит

Вот так и вот так

Хвостик зайка шевелит.

Вот так и вот так

Хвостик зайка шевелит.

Зайка серенький устал *(сложили ладошки и положили под щёчки)*

Зайка серенький поспал

Вот так, вот так

Зайка серенький поспал.

Зайке холодно сидеть, *(стоя, энергично потирают ладошками)*

Надо лапоники погреть.

Вот так и вот так

Надо лапоники погреть!

Вот так и вот так *(стоя, поочерёдное выставление пяточки вперёд)*

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять, *(подскоки на двух ногах на носочках)*

Зайке надо поскакать.

Вот так и вот так

Зайке надо поскакать.

Вот так и вот так

Зайке надо поскакать.

Воспитатель – Дети, в какую игру вы хотите поиграть?

Дети – «Зайцы и волк»!

Воспитатель – А кто же будет волком?

Ребенок – Волка выберем считалочкой.

Считалочка    Всюду ходит волк, волк,  
                  Он зубами щёлк, щёлк!

Воспитатель: Арсений у нас будет волком, остальные дети - зайцами.

Раз, два, три, повернитесь

И в зайчишек превратитесь!

Зайцы живут в своих домиках (дети-«зайчики» берут обручи и раскладывают на площадке) Волк живёт в овраге , овраг обозначим гимнастическими палками (воспитатель вместе с «волком раскладывают гимнастические палки на другом конце площадки)

*Воспитатель* -                    Зайки скачут скок, скок, скок

  На зелёный на лужок

  На лесной лужайке разбежались зайки

  Сели зайчики в кружок,

  Роют лапкой корешок.

  Травку щиплют, слушают, не идет ли волк».

Зайцы выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка.

Волк «мечется» за верёвкой, бегает туда – сюда, разминается.

На слова «Не идёт ли волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают в свои «домики».

Воспитатель – Что, зайчишки, испугались волка?

Волк    Я не волк, а волчонок

          И совсем ещё ребёнок!

          Я хотел вас догнать

          Чтобы лес мой показать!

Воспитатель – Зайчата, а вы готовы отправиться в путешествие?

Дети следуют за волком по дорожке препятствий.

1. Ходьба змейкой между ёлочками и пеньками

Воспитатель- Мы по волчьей тропинке пойдём

                  Под ёлками будем пробираться

                  И чтобы нам не потеряться

                  Друг за друга давайте цепляться

                  И пониже ещё наклоняться!

2. Прыжки на двух ногах с мячами в руках

Воспитатель- А вот камни у нас на пути

                  И мы дальше не сможем идти?!

                  Что же делать?

Дети-Надо камни с дороги убрать!

3. Прыжки с продвижением, сидя на больших мячах.

Воспитатель- Хоть устали наши ноги,

                  Не собьёмся мы с дороги!

                  Сядем дружно на мячи



И попробуй догони!

Воспитатель: Вот вернулись зайчата домой, понравилась вам прогулка по лесу?

-А кто пригласил зайчат в лес?

-А волчонок какой? (Храбрый, добрый)

-А зайчата какие? (Быстрые, дружные, ловкие)

Воспитатель протягивает руку вперёд, дети подходят и кладут свои ладошки в ладонь педагога.

Вот играли, мы играли,  
А теперь в кружочек встали  
Скажем громко «Здравствуй, друг!»  
Приходи в наш общий круг  
Улыбнёмся веселей  
Стали мы ещё дружнее!

Воспитатель-Вот игра и закончилась и пора зайчатам превращаться в ребят,

Раз, два, три, повернитесь и детишек превратитесь!

Воспитатель- Ребята, зайчик наш повеселел, берите его с собой играть, не давайте ему скучать!

Для того, чтобы поддерживать интерес к уже знакомым детям подвижным и спортивным играм необходимо дополнять сюжет или развивать его дальше.

1. Игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Мячик прыгал скок, скок, скок

На свой красненький бочок

Мячик, мячик, не скачи

А меня ты догони!

### **Конспект прогулки с элементами познавательной деятельности.**

**Тема: «Весёлое путешествие».**

#### **Цели:**

- учить понимать и выполнять простые инструкции (возьми, положи, надень);
- развивать моторику пальцев рук;
- учить выполнять действия с предметами, имеющих сквозное отверстие, т. е. учить выполнять действия нанизывания;
- формировать умение соотносить пространственное положение и функциональное назначение предмета (взять гриб и положить в корзину)
- формировать умение наблюдать за действиями взрослого, вызывать желание подражать ему. Учить включаться в совместную с воспитателем игру, действительно реагировать на просьбу (надень колечко; Ты нас, Ванюшка, бери и в корзинку клади и т. д.)
- стимулировать развитие двигательной активности;
- развивать ориентировку в пространстве, учить следовать за предметом, указывающим направление движения.
- воспитывать у детей интерес к игрушкам, которые задействованы в занятии,

- вызывать интерес к нетрадиционной форме рисования.

**Материал:**

- осенние листочки (по 2 на каждого ребёнка);
- цветные пластмассовые разноцветные колечки (по 1 на каждого ребёнка);
- коробочка для колечек;
- кольцоброс зайчик с морковкой;
- мячик,
- муляжи грибов (белые и мухоморы);
- корзина для грибов;
- игрушка-божья коровка (заводная);
- большой осенний лист для божьей коровки;
- пенёк с коробочками для краски и тычками;
- зелёный коврик (имитация полянки);
- большой игрушечный медведь.

**Ход прогулки:**

Дети стоят полукругом возле осенних листочков.

В.- Осень золотая, ребята, к нам пришла

Листочки разноцветные детишкам принесла

Мы листочки в руки взяли, с ними весело играли.

*Звучит детская песня «Листочки, листочки по ветру летят...», дети выполняют движения согласно тексту песни.*

В.- Ветер дует задувает, и листочки все срывает,

Листья жёлтые летят прямо под ноги ребят,

И шуршат, шуршат, шуршат!

В.- Вот какой у нас листопад получился!

В.- Ой, ребята, посмотрите что у меня есть. Это колечки. Они разноцветные, круглые, они могут крутиться (показывает)

В.- (предлагает детям взять колечки ) на, Ваня, возьми колечко, Маша, возьми колечко.

*Раздавая колечки, воспитатель читает стишок:*

Вот колечки умные

Все такие круглые

Ими можно поиграть

Покрутить и покатать.

Посмотри-ка, посмотри-

Они с дырочкой внутри!

*Воспитатель обращает внимание детей на отверстие в колечках: «Смотрите, их можно надеть на руку и на пальчик (надевает себе на палец и крутит).*

В.- Дети, тише, что я слышу?

Кто под ёлочкой сидит

Хвостик у него дрожит?

Ты, зайчишка, нас не бойся

Ты, трусишка, успокойся.

А чтобы ты с нами подружился

Мы наденем тебе на морковку красивые колечки.

*Воспитатель обращает внимание детей на то, что колечко нужно держать двумя руками и надевает своё колечко зайке на морковку.*

В.- Ксюша, к зайке подойди и колечко подари!

*Дети подходят и надевают зайке на морковку свои колечки.*

В.- зайка нас благодарит и дарит нам за это мячик. Ах, какой мячик дал нам зайчик, и прыгает, и сверкает! (Толкает мячик и предлагает детям следовать за ним).

*Звучит шум леса и пение птиц.*

В.- Ой, куда мы с вами попали? Наверное на полянку, слышите, птицы щебечут, вода журчит? А сколько здесь грибов! А все грибы одинаковые? Как называются эти грибы?

Дети- Мухоморы!

В.- Можно их срывать?

Дети- Нет, нельзя, они ядовитые.

В.- А какие грибы ещё есть на полянке?

Дети- Белые.

В.- (*берёт в руки белый гриб, рассматривает*) у него коричневая шляпка и толстая ножка.

Ах, грибы-крепыши

До чего вы хороши.

Все в рядок стоят,

Их сорвать велят.

Ты нас, Ванюшка, бери

И в корзинку клади.

Ну-ка, Валя не ленись,

И пониже наклонись.

В.- А вот и корзинка! Давайте в корзинку грибочки сложим.

В.- (*заглядывает под листочек*) а это у нас кто тут сидит и грустно жужжит?

Дети- Божья коровка!

В.- Ребята, в лесу дождик прошёл и смыл у божьей коровки на крылышках точки. Надо ей помочь и нарисовать ей новые точки. Кто готов это сделать?

*Выходят четыре девочки, садятся на корточки вокруг пенька и тычками наносят чёрные точки на крылья божьей коровке.*

В.- А мальчики хотят украсить жучка?

*Выходят мальчики и выполняют те же действия.*

*Воспитатель пускает игрушку на пол.*

В.- Божья коровка идёт и куда-то нас ведёт (*тянет за верёвочку жучка*)

Мы за нею идём и ничуть не отстаём!

В.- Ой, дети, смотрите, кто это? Это- мишка, хозяин леса, он смотрит за порядком в лесу.

Маша В. - Мишка -топтышка

На пеньке сидит

Я его глажу

А он на нас глядит

*Воспитатель говорит голосом медведя:* - Здравствуйте, ребята, я рад вас видеть! А вы веточки не ломали, цветы не топтали, в лесу не шумели?

Мишка- Молодцы, тогда приходите в мой лес ещё.

В.- Мишка, а мы хотим угостить тебя грибами, вон их сколько мы собрали!

Мишка – Спасибо! А я тоже приготовил для вас сладости!

В.- Спасибо! А теперь помашем мишке до свидания и пойдём в свою группу.