

Формування активної життєвої позиції родини щодо збереження, зміцнення та розвитку здоров'я дошкільника

З досвіду роботи інструктора з
фізичної культури Сквирського
дошкільного навчального закладу
№ 6 «Ромашка»
Сичевської Тетяни Вікторівни

м. Сквир
2011 р.

Зміст

1. Подання.....	4
2. Анотація досвіду.....	5
3. Характеристика.....	6
4. Опис досвіду роботи.....	7
5. Список використаних джерел.....	18
6. Додатки.....	19
6.1. Форми організації роботи з батьками.....	20
6.2. Перспективне планування роботи з батьками на навчальний рік.....	21
6.3. Виступ на батьківських зборах «Фізичне виховання дітей в дошкільному закладі».....	31
6.4. Засідання дискусійного клубу «Батьки і діти». Тема: «Бажання батьків – і дитина росте здоровою».....	35
6.5. Засідання дискусійного клубу «Батьки і діти». Тема: «Замість зарядки – гімнастика пробудження».....	38
6.6. Лекторій для батьків«Рух – це запорука здоров'я дитини».....	43
6.7. Консультація для батьків «Фізичне виховання дітей в сім'ї».....	46
6.8. Консультація та майстер-клас для батьків «Профілактика та корекція постави».....	50
6.9. Консультація та майстер-клас для батьків «Профілактика та корекція плоскостопості».....	56
6.10. Консультація та майстер-клас для батьків «Цілющий масаж батьківських рук.....	60
6.11. Консультація для батьків «Як організувати день народження дитини».....	65
6.12. Консультація для батьків «Новий рік разом з дітьми».....	69
6.13. Конспект заняття для дітей старшого дошкільного віку за методикою М.Єфименка «Весняне пробудження».....	76
6.14. Конспект домінантного фізкультурного заняття для хлопчиків старшого дошкільного віку «Захисники».....	83
6.15. Конспект домінантного фізкультурного заняття для дівчаток старшого дошкільного віку «Шукаємо Мальвіну».....	87
6.16. Спортивне свято для дітей середнього дошкільного віку «Мама, тато і я – спортивна сім'я».....	91
6.17. Спортивне свято для дітей старшого дошкільного віку, присвячене Дню Збройних сил України «Тільки ти, один-єдиний тато, і кращого немає на землі».....	97
6.18. Спортивна розвага для дітей молодшого дошкільного віку «Ой, весела в нас зима».....	101
6.19. Похід вихідного дня до літнього лісу з дітьми старшого дошкільного віку та батьками.....	105

6.20. Ігри з батьками у туристичному поході та на кожен день.....	108
6.21. Ігри-змагання та естафети з батьками.....	116
6.22. Акробатичні вправи на допомогу батькам «Займаємося вдома».....	120
6.23. Пересувна тека «Роль родини у вихованні здорової дитини»....	125
6.24. Пересувна тека «Здоров'я здорових потребує профілактики»...133	
6.25. Анкети для батьків.....	141
6.26. Зразки спортивного обладнання, виготовленого спільно з батьками.....	144



УКРАЇНА

СКВИРСЬКА РАЙОННА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ВІДДІЛ ОСВІТИ

Адреса: 09000 м.Сквира, Богачевського, 55. Тел. 5-25-75. e-mail:skviravo@ukrpost.net

22. 02. 2011 р.

№ 200

Ректору
Київського обласного інституту
післядипломної освіти
педагогічних кадрів
Клокар Наталії Іванівні

ПОДАННЯ

Відділ освіти Сквирської районної державної адміністрації просить Вас дозволити розгляд матеріалів з досвіду роботи інструктора з фізичної культури Сквирського дошкільного навчального закладу №6 «Ромашка» Сичевської Тетяни Вікторівни по темі: «Формування активної життєвої позиції родини щодо збереження, зміцнення та розвитку здоров'я дошкільника» і дати експертну оцінку в зв'язку з атестацією її на присвоєння педагогічного звання «вихователь-методист».

Матеріали досвіду розглянуто на засіданні науково-методичної ради РМК відділу освіти Сквирської районної державної адміністрації (протокол № 4 від 02. 02. 2011 року).

Начальник відділу освіти

О.В.Заболотний

Формування активної життєвої позиції родин щодо збереження, зміцнення та розвитку здоров'я дошкільника

Адреса досвіду: Сквирський дошкільний навчальний заклад
№ 6 «Ромашка»

Автор досвіду: інструктор з фізичної культури Сквирського дошкільного навчального закладу № 6 «Ромашка»
Сичевська Тетяна Вікторівна

У досвіді роботи Сичевської Тетяни Вікторівни висвітлено сучасний підхід до виховання здорового способу життя в сім'ї, стратегію співдіяльності з дітьми та батьками, розкрито шляхи та засоби фізично-оздоровчої роботи з дошкільниками.

Актуальність досвіду роботи полягає в тому, що сьогодні основним завданням батьків та педагогів є забезпечення конституційного права дітей на здоров'я і повноцінне життя. Виховання здорового способу життя в сім'ї є одним із найважливіших питань Пріоритетом стала профілактика, а не лікування захворювань, акценти уваги перенеслися з хворої дитини на здорову. Турбота про здоров'я дітей є запорукою їх життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку. Дорослі зобов'язані знати індивідуальні особливості та потреби кожної дитини, створити відповідні умови для їх реалізації, активізувати та спрямувати внутрішню енергію малят на самовиявлення та самоутвердження.

Мета роботи полягає в тому, щоб показати шляхи та засоби фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками в сім'ї та спонукати батьків, працівників дошкільного закладу до спільної оздоровчої роботи.

У додатках досвіду зібрані зразки традиційних та інноваційних форм роботи та засобів фізичного виховання з дошкільниками, які можуть використовуватися в домашніх умовах за участі батьків та інших членів родини, сценарії свят, розваг з батьками, ігри з батьками у туристичному поході, ігри на День народження, консультації, анкети для батьків.

Матеріали досвіду сприяють розвитку фізичної культури особистості, оволодінню основами оздоровчо-коригувальної та прикладної спрямованості фізкультурної діяльності, розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищенню рівня фізичної підготовленості, загартуванню організму.

Описаний матеріал можна рекомендувати вихователям дошкільних навчальних закладів, батькам.

Методист районного методичного кабінету

Н.С.Чернега

Характеристика

Сичевської Тетяни Вікторівни,
1971 року народження,
інструктора з фізичної культури
Сквирського дошкільного
навчального закладу № 6 «Ромашка»,
освіта середня спеціальна,
стаж педагогічної роботи 12 років

Сичевська Тетяна Вікторівна працює в Сквирському дошкільному навчальному закладі № 6 «Ромашка» з 2001 року, переведена на посаду інструктора з фізичної культури у 2008 році.

За період роботи Тетяна Вікторівна зарекомендувала себе відповідальним, ініціативним, творчим педагогом, фахівцем своєї справи.

Роботу з дітьми спрямовує на формування навичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, гігієни, спорту, на удосконалення і розвиток рухових навичок, формування правильної поведінки, виховання морально-вольових навичок.

Педагог творчо підходить до проведення фізкультурних занять, спортивних свят, розваг, використовує нетрадиційні форми роботи з дітьми. Пріоритетного значення надає сучасним педагогічним особистісно-орієнтованим технологіям, в яких закладений великий оздоровчий потенціал. Значну увагу приділяє інноваційним технологіям оздоровлення дошкільників, індивідуальній роботі з різними категоріями дітей запроваджує досвід М.Єфименка «Театр фізичного виховання».

Інструктор з фізичної культури постійно працює над підвищенням фахової майстерності. Приймає активну участь у роботі педагогічних рад, районних семінарів, веде широку просвітницьку роботу серед батьків щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей, поглиблення психолого-педагогічних знань.

Тетяні Вікторівні притаманні висока особистісна та професійна культура, чітко окреслена життєва позиція.

Добра, лагідна, уважна до дітей, Тетяна Вікторівна користується авторитетом серед батьків, колег по роботі та вихованців.

Характеристика подана для присвоєння педагогічного звання «вихователь-методист».

28.01.2011 рік

Завідуюча дошкільним
навчальним закладом

О.М.Кузьменко

Опис досвіду роботи

*«Здоров'я – це цінність, причому єдина,
заради якої справді слід не лише не шкодувати
часу, сил, праці і всіляких благ, а й пожертвувати
заради нього частиною самого життя ,оскільки життя
без нього стає нестерпним і принизливим».*

Мішель де Монтень

Увесь цивілізований світ схиляється до тієї думки, що найбільшою цінністю для самої людини та суспільства, в якому вона живе, є її життя та здоров'я.

Люди продовжують своє життя в дітях, онуках, в їхній добрій пам'яті.

Внаслідок негативних економічних та соціальних обмежень, екологічної кризи більшість сімей має дітей, життя яких обтяжене хворобами. Ми ростемо хвору генерацію.

Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10 – 15% залежить від діяльності лікарів, на 15 – 20% – від генетичних факторів, на 20 – 25% – від стану навколишнього середовища і на 50 – 55% – від умов і способу життя.

Проблеми фізичного розвитку дошкільнят, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачають своєї актуальності. На сьогоднішній день актуальність проблеми полягає в тому, щоб змінити ставлення людей до власного здоров'я та впроваджувати в життя оздоровчі технології. Саме тому, відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Національної доктрини розвитку освіти», Базового компоненту дошкільної освіти фізичне виховання дошкільнят спрямоване на охорону та зміцнення психічного та фізичного здоров'я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування життєво-необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей, формування культури здоров'я.

За даними досліджень О. Гірного фізичним вихованням дітей цікавиться не більше 20% батьків. Як результат, близько 90% дітей мають відхилення у стані здоров'я. Занепокоєний станом фізичного розвитку дітей М. Єфименко, який спрямовує діяльність фахівців освітньої галузі та батьків на профілактичні заходи, переносить акценти уваги з хворої дитини на здорову. На думку науковців М. Амосова, М. Тартаковського, Н.Денисенка, М. Єфименка доцільність роботи з батьками полягає у реалізації і пошуках новітніх оздоровчих технологій, які б ефективно впливали на розвиток та здоров'я дітей.

В. Киль розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу в системі фізичного виховання, вважаючи її дієвим засобом підтримки розумової працездатності дітей. О. Дубогай, М. Кондратьєва, О. Куц переконані, що основний зміст фізкультурно-оздоровчої роботи складають різноманітні фізичні вправи в поєднанні з загартуванням. Ю. Железняк, В. Кашкаров

зазначають, що фізкультурно-оздоровча робота є однією з важливих складових фізичного виховання в дитячому садку і школі.

Аналіз праць О. Аксьонової, Є. Вільчковського, Л. Гримака, Ю.Змановського дає підстави зробити висновок, що проблема оздоровлення дітей та формування їхнього здоров'я в сім'ї є нагальною та недостатньо вивченою. Науковці пропонують здійснювати просвітницьку роботу серед батьків щодо покращення фізичного виховання в сім'ї, зобов'язують педагогів спрямувати зусилля родини на удосконалення фізичного розвитку дітей, підвищення їх рухової активності в повсякденному житті.

Мета роботи полягає в тому, щоб показати шляхи та засоби фізично-оздоровчої роботи з дошкільниками в сім'ї та спонукати до спільної роботи батьків з дошкільним навчальним закладом.

Об'єктом роботи є дитина та вплив на неї фізичного виховання в сім'ї.

Предмет досвіду: традиційні та інноваційні шляхи та засоби фізичного виховання дошкільників, які можуть застосовуватися в домашніх умовах, за участю батьків та членів родини.

Завдання досвіду:

1. посилити мотиваційний компонент виховання здорового способу життя;
2. впровадити ефективні форми, методи і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих особливостей, традицій міста;
3. виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я;
4. формувати у дітей навички здорового способу життя;
5. оптимізувати режим освітнього процесу в дошкільному закладі та сім'ї;
6. збільшити рухову активність дітей.

Згідно вимог основних нормативних документів найважливішим завданням, яке стоїть перед педагогами та батьками є турбота про здоров'я дітей, яке є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку. Формування здорового способу життя у людини починається з раннього віку. Виконувати це завдання покликані сім'я та дошкільні навчальні заклади. Дорослі зобов'язані знати індивідуальні здібності, потреби дитини і створити відповідні умови для їх реалізації.

Першими вихователями дитини є батьки. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей вирішальна, оскільки вона завжди була та залишається природнім середовищем первинної соціалізації. Переймаючись проблемою здоров'я вихованців, Тетяна Вікторівна Сичевська визначає пріоритетні напрямки роботи з батьками:

1. підвищення педагогічної культури батьків (наявність теоретичних та практичних знань, умінь, навичок);
2. пропаганда дошкільного фізичного виховання;
3. вивчення, узагальнення та впровадження кращого досвіду сімейного виховання щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку.

Налагодження співпраці з батьками усіх вікових груп розпочинає з планування роботи на навчальний рік. Розробила перспективний план просвітницької роботи з батьками, у який включила проведення батьківських конференцій, зборів, консультацій, бесід, майстер-класів, засідання круглих столів. (Додаток 6.2.)

Т.В.Сичевська чітко визначила різноманітні форми співпраці дошкільного навчального закладу та сім'ї у фізичному вихованні дітей. (Додаток 6.1.) У кожній віковій групі створила довірливу атмосферу з батьками, яка будується на партнерських засадах.

Свою роботу Тетяна Вікторівна спрямовує на забезпечення прав батьків, а також покладає на них певні обов'язки.

Батьки мають право:

- отримувати інформацію про умови перебування дитини в дошкільному закладі (режим дня, матеріально-технічні, санітарно-гігієнічні умови дошкільного закладу);
- бути поінформованими про рівень досягнень дитини з фізичної культури;
- надавати посильну фізичну та матеріальну допомогу дошкільному навчальному закладу.

Батьки зобов'язані:

- інформувати дошкільний навчальний заклад про стан здоров'я дитини, її індивідуальні психологічні особливості, про традиції виховання та фізичного розвитку в родині;
- ознайомлюватися з нормативними документами та програмовими вимогами, щодо фізичного розвитку дітей у дошкільному закладі;
- відвідувати батьківські конференції, збори, брати участь в організації та проведенні фізичних занять, свят, розваг, здійснювати туристичні походи вихідного дня, відвідувати відкриті заходи з фізичної культури, дискусійні клуби, майстер-класи, дослуховуватись до порад інструктора з фізичного виховання щодо фізичного розвитку та оздоровлення дітей;
- створити необхідні умови для заняття фізичною культурою вдома;
- сприяти дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, організовувати ранкову гімнастику, прогулянки на свіжому повітрі, загартовування дітей тощо.

Фізінструктор виділяє такі етапи в роботі з батьками:

Значну увагу педагог приділяє I Попередня робота

Ознайомлення з умовами дошкільного навчального закладу, які створені для фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми; програмою фізичного виховання дошкільників. Анкетування, тестування.

II Поточна робота

Дотримання єдності педагогічних впливів на дитину в дошкільному закладі та сім'ї. Організація просвітницької діяльності з батьками та залучення їх до проведення педагогічного процесу. Відкриті заходи з фізичного виховання.

III Підсумкова робота

Демонстрація батькам результатів навчально-виховної роботи у дошкільному закладі, здобутків дітей у фізичному вихованні.

педагогізації знань батьків. З цією метою бере активну участь у проведенні загальних та групових батьківських зборах, на яких доповідає з окремих питань фізичного виховання, знайомить батьків з програмовими вимогами, методичними рекомендаціями щодо фізичного розвитку дітей. (Додаток 6.3.) Проводить колективні, групові та індивідуальні консультації, майстер-класи для батьків (Додаток 6.7., 6.8., 6.9.) Організувала роботу дискусійного клубу «Баки і діти», на засіданнях якого обговорює питання свідомого і бережного ставлення батьків до свого здоров'я та здоров'я своїх дітей, інформує родини про їх вплив на розвиток дітей. (Додаток 6.4., 6.5., 6.6.,)

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи потребує продуманого, творчого підходу. Т.В. Сичевська досконало вивчає індивідуальні особливості фізичного та психічного розвитку кожної дитини, стан здоров'я, умови та рівень сімейного виховання, знайомиться з батьками вихованців. З цією метою проводить вхідне та вихідне анкетування, тестування, відвідує своїх вихованців вдома. (Додаток 6.25.) Звертає увагу на розпорядок дня дитини в сім'ї та рекомендує поступово наближувати його до режиму дня в дошкільному закладі, привчати дитину до дотримання чергувань періодів активної діяльності та відпочинку.

Вивчаючи і впроваджуючи в практику роботи з дітьми методику фізичного виховання М.Єфименка, фізінструктор пропонує батькам замінити ранкову гімнастику на гімнастику пробудження. Тобто, не «зарядку» з її маршевими акордами, не під звуки рахування, не загально розвиваючі вправи у вихідному положенні стоячи, а спокійна, спочатку уповільнена гімнастика, що виводить малюків із стану сну і доводить до активного ритму дня. (Додаток 6.5.)

Велику увагу приділяє оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку протягом дня. Попереджає, що обмеження в русі веде до порушення гармонійного розвитку малюків. Обґрунтовуючи результати наукових досліджень, переконує батьків у тому, що оптимальний рівень рухової активності сприяє зміцненню здоров'я, поліпшує фізичний та психічний розвиток дітей лише за умов планомірного і систематичного проведення роботи з фізичного виховання. Найкращим шляхом оптимізації рухового режиму вважає використання фізкультхвилинок, фізкультпауз, до

яких включаються вправи для збереження зору, корекції постави, плоскостопості. Кожна дитина відчуває природну потребу в активному русі. І дуже важливо, коли в сім'ї зуміють зробити фізкультуру не просто обов'язковим, а й улюбленим режимним моментом. (Додаток 6.7.)

Поряд із здоровими дітьми у дошкільному закладі виховуються діти з ослабленим здоров'ям, з порушеннями фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопість, клешоногість та ін.), яких Тетяна Вікторівна називає «особливими». Це зумовлено багатьма причинами: запущений у нашій країні «інститут сім'ї», нездоровий спосіб життя, масове поширення алкоголізму, наркоманії тощо. Тому педагог веде активну пропаганду здорового способу життя серед батьків. Проводить консультації «Наше здоров'я в наших руках», «Приклад сімейного виховання у позитивному ставленні дитини до здорового способу життя», надає інформацію у батьківські куточки «Щоб не трапилось біди, пам'ятай про це завжди».

Для подолання проблем «особливих» дітей виділила корекційно-профілактичні завдання, які намагається вирішувати разом з батьками:

- корекція порушень постави;
- корекція плоскостопості, клешоногості;
- стимулювання вестибулярних реакцій, тренування вміння утримувати рівновагу.

Спеціальні масажери, ходіння по мотузці, ребристій дошці, камінцях, килимках з нашитими гудзиками є масажем підшви і активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують працездатність.

Т.В.Сичевська ознайомлює батьків з унікальною педагогічною системою М.Єфименка «Театр фізичного виховання – оздоровлення дітей у нормі та в разі патології», з нетрадиційними методиками оздоровлення (вправи на фітболах, вправи на профілактичній дошці, гімнастичних тренажерах та ін.). (Додаток 6.8., 6.9.) Завжди радіє успіхам дітей, коли бачить їх здоровими, дужими, з красивою поставою та правильною ходою.

З метою загартування дітей та підвищення опірності організму до хвороб проводить загартовуючі процедури. Велику увагу приділяє масажу. Механічний вплив на оголене тіло людини сприяє зміцненню м'язів, поліпшує обмін речовин, рухливість зв'язок та суглобів, швидко знімає втому. Щоб масаж подобався дітям, рекомендує батькам проводити його у ігровій формі з цікавим природнім матеріалом. Вказує на доцільність цілющого і ніжного масажу батьківськими руками в ліжечку. У вихідні дні та час, коли батьки вдома і не поспішають на роботу, радить зробити дітям масажі різних частин тіла та власним прикладом навчити малюків самостійно виконувати ці процедури. Під час проведення педагогом майстер-класів «Нетрадиційні методи оздоровлення дитини: масажі та самомасажі», «Цілющий та ніжний масаж», батьки безпосередньо оволодівають даним методом оздоровлення. (Додаток 6.10.)

У житті суспільства «гра старша за працю», а «праця є дітям гри». Недарма кажуть, що гра для дитини – це її життя, це і будні, і свята. Тетяна Вікторівна допомагає батькам в організації домашніх свят. Щоб День

народження та Новий рік стали для малюка незабутніми, добрала збірку ігор, які рекомендує використовувати батькам під час свят. (Додаток 6.11., 6.12.)

У дошкільному віці гра – основне джерело пізнання, розвитку, навчання та виховання, тому фізінструктор проводить фізкультурні заняття у ігровій формі, використовуючи елементи методики М.Єфименка «Театр фізичного виховання». Протягом тижня у кожній віковій групі два заняття проводяться в спортивному залі і два – на свіжому повітрі. Переконає батьків вихованців в тому, що фізичне виховання не потрібно зводити лише до м'язової діяльності, як це традиційно культивувалося у дошкільних закладах упродовж багатьох років. Доводить, що рухова активність у фізичному вихованні – міцний фундамент для інших видів навчально-виховної роботи з дітьми, який зробить їх розумнішими, людяними, різнобічно розвиненими. (Додаток 6.13.)

Значну увагу Тетяна Вікторівна приділяє різностатевому фізичному вихованню дошкільників. Підводячи батьків до розуміння того, що дівчинку і хлопчика потрібно фізично розвивати різними підходами, започаткувала у своїй роботі окремі заняття для хлопчиків і дівчаток 5-6 року життя (домінантні заняття для хлопчиків і дівчаток). На таких заняттях у хлопчиків розвиваються фізичні якості: витривалість, спритність, рішучість, сила волі; у дівчаток – гнучкість, легкість, стрункість, витонченість, граційність, відчуття ритму тощо. Педагог переконує батьків у тому, що формувати статеву культуру у дітей ніколи не рано, бо можемо втратити Чоловіків і Жінок вже на початку їхнього життєвого шляху. Не секрет, що чимало хлопчиків сьогодні виростають занадто ніжними, несміливими, у чомусь схожими на дівчаток. І навпаки – дівчатка стають шибай-головами, втрачають граційність рухів і на період статевого дозрівання набувають суто хлопчачих рис і манер поведінки. (Додаток 6.14., 6.15.)

Т.В.Сичевська переконана, що важливим для фізичного здоров'я дитини є стан її душі. У роботі керується крилатим висловом «душа дитини – дзеркало здоров'я». Вагоме місце у режимі дня відводить фізкультурним святкам та розвагам. А якщо до проведення цих заходів приєднуються батьки – дитячій радості і задоволенню немає меж. Окрім традиційних свят «Мама, тато і я – спортивна сім'я», «Хочеш бути здоровим – будь ним!», «Олімпійські ігри з батьками» ввела проведення щорічного спортивного свята, присвячене Дню Збройних сил України «Тільки ти, один-єдиний тато, і кращого немає на Землі». (Додаток 6.17.) Цим самим підвищила роль батька у фізичному вихованні дитини, як сильного і надійного захисника родини. Участь у таких фізкультурних святах дітей сприяє виявленню самостійності, ініціативи у виконанні рухових завдань, досягненню кращих результатів в умовах змагань, вихованню дружби, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості та морально-вольових якостей. Залучення батьків до участі у фізкультурних святах і розвагах сприяє пропаганді фізичної культури

серед широких верств населення і є однією з активних форм роботи дошкільного закладу з сім'єю. (Додаток 6.16.)

Фізінструктор залучає батьків до спільної театралізованої діяльності, пропонує зіграти різні ролі у фізкультурних розвагах, лялькових виставах, присвячених здоровому способу життя. (Додаток 6.18.) Так батьки мають можливість більше часу проводити з малюками, вчаться гратися у рухливі, народні, хороводні ігри, набувають педагогічних та практичних знань, умінь і навичок.

Сичевська Т. В. проводить різні відкриті заходи для батьків: показові заняття, дні здоров'я, розваги, свята, демонструє вплив фізичних вправ, спортивних та рухливих ігор на фізичний розвиток дітей. Зобов'язує батьків більше часу проводити з дітьми на свіжому повітрі і гратися разом з ними задля їхнього здоров'я. Пропонує туристичні походи, як одну з форм оздоровлення дітей. (Додаток 6.19.) Такі заходи формують почуття колективізму, відповідальності, взаємодопомоги. Труднощі походу виробляють витримку, наполегливість, спонукають до пізнавальної та рухової активності. Батьки із задоволенням беруть участь у походах, тому що бачать результат впливу рухової активності та самої природи на здоров'я дітей.

Граючись в ігри, здійснюючи туристичні та піші переходи Тетяна Вікторівна демонструє батькам, як за допомогою засобів фізичного виховання можна формувати у дітей просторові уявлення, вивчити фізичні властивості різних предметів, активізувати словник, запам'ятати лічилки, мирилки, вірші, формувати математичні уявлення, розвивати логічне мислення, спостережливість. На допомогу батькам добрала рухливі ігри, які вони можуть використовувати під час спільних прогулянок, дозвілля. (Додаток 6.20., 6.21.) Щоб поглибити знання батьків про фізичне виховання дітей, оформила спортивні куточки та пересувні теки. (Додаток 6.23., 6.24.)

Проводить індивідуальну роботу з дітьми, звертає увагу на здібних та обдарованих, виокремлює гнучких та наполегливих. Інформує батьків про здібності їх малюків і допомагає у подальшому їх розвитку. (Додаток 6.22.) Стимулює таких вихованців виступами на фізкультурних дозвіллях, де вони можуть демонструвати свої таланти.

Для забезпечення ефективності фізичного виховання дошкільника важливо створити належні матеріально-технічні умови. Обладнання та інтер'єр спортивного залу має відповідати вимогам, що дає змогу раціонально використовувати його в роботі з дітьми різних вікових категорій та різних рівнів фізичного розвитку. Фізінструктор залучає батьків до виготовлення спортивних тренажерів та фізкультурного обладнання. Усі тренажери та атрибути в спортивному залі дошкільного закладу мають свої імена, їх естетичне оформлення сприяє емоційному розвитку дошкільнят. Малюки не тільки фізично вправляються, а й програють свої ролі на тому чи іншому тренажері, залучаються до ігрового поля. Спільно з батьками виготовлено тренажери: канат «Пальмочка», підвісний гімнастичний обруч «Сонечко», підвісна гімнастична драбина «Дощова краплина», «Казкова тунель», «Боксерські груші», цілі

«Равлики». (Додаток 6.26.) Для виконання корегуючих вправ використовуються доріжки здоров'я, профілактичні дошки, фітболи, природній матеріал для масажу, махрові рукавички для обтирання тіла, килимки з нашитими гудзиками, кришками, войлочними та паралоновими слідами. Педагог заохочує батьків до створення спортивних куточків удома.

Фізично розвиваючи і виховуючи своїх вихованців, педагог орієнтується на потреби батьків. Вона добре усвідомлює, що у взаємодії дитячого садка з сім'єю, саме батьки мають виступати як соціальні замовники, тому і ставиться до них, як до суб'єктів взаємодії. Довела дорослим, що дитина має право на освічених батьків, які можуть забезпечити її фізичний і всебічний розвиток, та зберегти здоров'я ще здорової особистості.

Висновок

Отже, формування активної життєвої позиції родини щодо збереження, зміцнення та розвитку здоров'я дошкільника – важлива умова для забезпечення повноцінного розвитку підростаючого покоління.

Ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі визначається правильно спрямованою роботою з батьками. Педагоги дошкільних навчальних закладів покликані спонукати батьків у оволодінні практичними педагогічними навичками і вміннями, творчо осмислювати набуті знання та застосовувати їх на практиці у фізичному вихованні своїх дітей.

Завдяки просвітницькій роботі вдається встановити партнерські стосунки з батьками, котрі є запорукою успіху в фізичному вихованні дітей. Активна життєва позиція родини дає можливість досягнути кращих результатів у зміцненні та розвитку здоров'я дошкільників. У вихованців пробуджується інтерес до рівня «рухової зрілості», розвиваються рухові навички та здібності, формується бережне ставлення до власного здоров'я, з'являється інтерес до різних видів спорту й визначних подій спортивного життя, забезпечується взаємозв'язок батьків і дітей.

Поєднання фізичних вправ із засобами загартування й фізичною культурою сприяє поліпшенню фізичного та психічного здоров'я вихованців. Спостерігається позитивна динаміка у зменшенні загальної та інфекційної захворюваності, що досягається завдяки своєчасному виявленню хворих дітей та запровадженню комплексам оздоровлення.

Показником роботи з батьками вихованців є їх участь у святах, розвагах, спільних заходах. А головне вдається змінити думку батьків, які нехтували фізичною культурою як предметом.

Рекомендації

1. Вивчити та впровадити в навчально-виховний процес дошкільного навчального закладу психогімнастику за Чистяковою, ігрову терапію Шутя, кольоротерапію.

2. Провести семінар для керівників дошкільних навчальних закладів району «Управління системою фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі».

3. Організувати профільну групу «Здоров'ятко» на базі старших груп дошкільного навчального закладу.

4. Забезпечувати оптимальні загальні навантаження на дітей у процесі фізкультурних занять.

5. Організувати гурток для обдарованих дітей «Юний олімпієць».

6. Періодично змінювати та вдосконалювати обладнання та інвентар спортивного залу, вносити нові компоненти до природного оточення, забезпечити дітям можливість вільного доступу до обраних предметів.

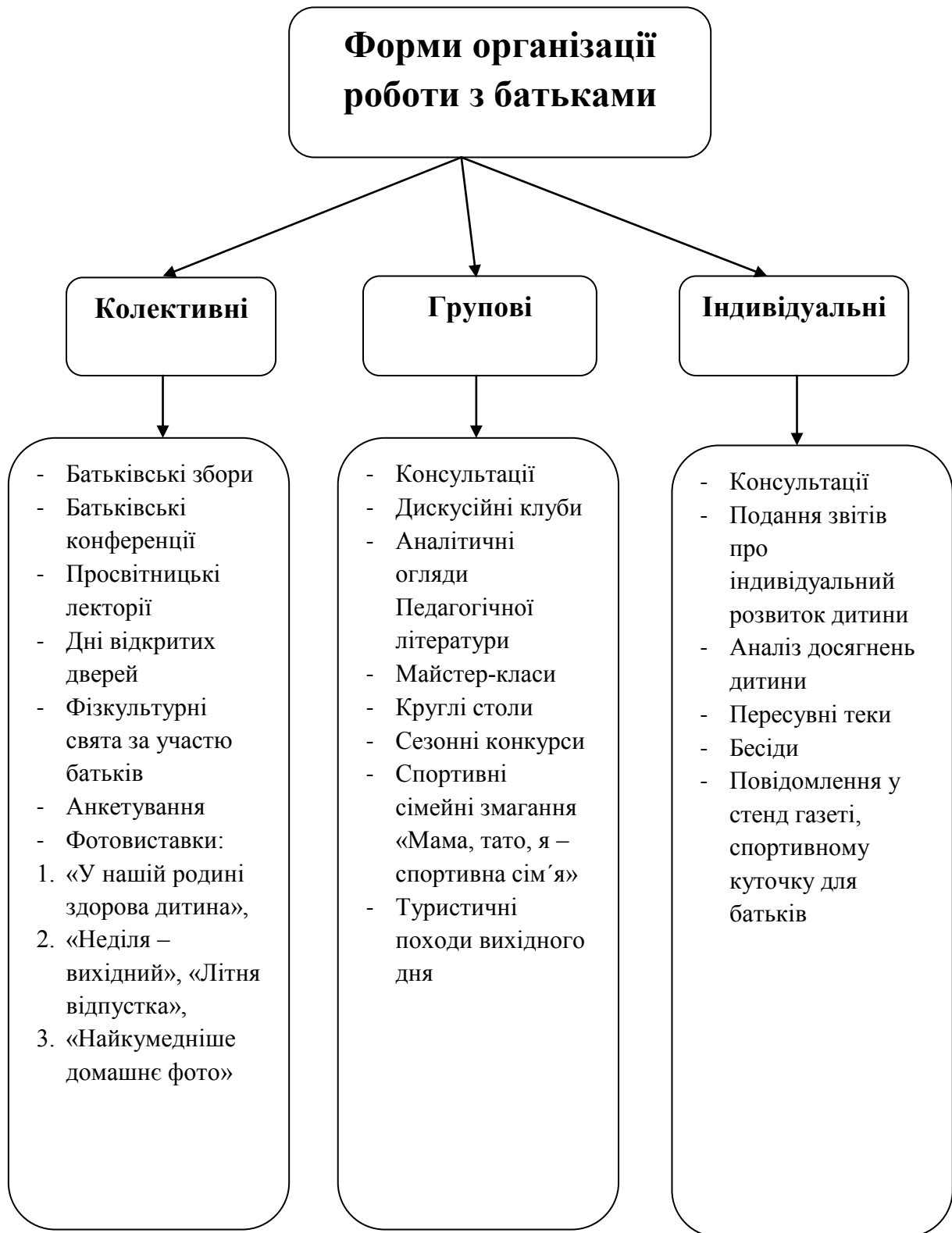
7. Оформити фотостенд для батьків «Спортивний кадр».

8. Узагальнити кращий досвід сімейного виховання з метою його розповсюдження та впровадження в практику роботи з дітьми.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К., 1998.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». – К., Світич, 2008.
3. Бердник О.Г. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба // Дитячий садок. – 2010. - №3 (538). – с.3.
4. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – К., 2001. – 62 с.
5. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 88 с.
6. Єфименко М.М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників. – К., 1995.
7. Єфименко М.М. Хлопці – козаки, дівчатка – квіточки // Дошкільне виховання. – 2000. - №9. – с.18.
8. Єфименко М.М. Сколіозу – ні! // Дошкільне виховання. – 2009. - №2. – с. 20-21.
9. Єфименко М.М. Порушення постави в дітей у сагітальній площині // Дошкільне виховання. – 2009. - №7. – с.24-26.
10. Калуська Л.В., Калуський З.В., Гуменюк М.М. Дошкільне тіловиховання. – К., 2008.
11. Коваленко Н.І. Оздоровчі заходи із зниження захворюваності у ДНЗ // БВДС. – 2005. - №13-14. – с.49-80.
12. Сухар В.Л. Дошкільнята на прогулянці. – К. – Ранок. – 2010. – с.55, с.59.
13. Ніколаєнко В.М. Фізкультурні хвилинки для малої дитинки. – Х.: «Основа», 2010. – 96 с.
14. Чуб Н.В. Ігри упродовж дня. - Х.: Веста, 2007. – 51 с.
15. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. – Х.: Веста, 2007. – 160 с.
16. Швайка Л.А. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ. Корекція формування правильної постави у дошкільників. – К., Основа. – 2008. – с.165 – 169, с.177-179.
17. Шкуратова М.С. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі. Середня група. – К., Ранок. – 2010. – с.66-81, с.109.

Додатки



Перспективне планування роботи з батьками на навчальний рік

ВЕРЕСЕНЬ
«Портрет здорової дитини»

Вік дітей	Зміст роботи	Дата
Ясельний, молодший дошкільний вік	Батьківські збори «Фізичне виховання в дошкільному навчальному закладі».	
Старший дошкільний вік	Батьківські збори «Здорова дитина – щаслива родина».	
Усі групи	Анкетування батьків (анкета №1).	
Стенд з фізичного виховання	Виставка літератури на допомогу батькам «Щоб ваша дитина була здоровою».	
Усі групи	Засідання круглого столу «Забезпечення фізичного розвитку дошкільнят – основний орієнтир у формуванні здорової і життєздатної, компетентної особистості» (досвід сімейного фізичного виховання).	
Стенд з фізичного виховання	Фотовиставка «Сонце, повітря, вода та наші діти».	
Повідомлення у газету ДНЗ «Здоров'ятко»	«Перспективний план роботи ДНЗ з фізкультурно-оздоровчої роботи на навчальний рік».	
Старший дошкільний вік	Консультація для батьків «Чи здорова ваша дитина?»	

ЖОВТЕНЬ
«Здорові батьки – здорові діти»

Вік дітей	Зміст роботи	Дата
Усі групи	Консультація «Приклад сімейного виховання у позитивному ставленні дитини до здорового способу життя».	
Усі групи	Пересувні теки «Будь обережним!»	
Старший дошкільний вік	Рекомендації для батьків «Профілактика шкідливих звичок».	
Усі групи	Індивідуальна бесіда «Хороший сон – запорука здоров'я». Майстер-клас «П'ять вправ перед сном».	
Стенд здоров'я	Інформація «Щоб не трапилось біди, пам'ятай про це завжди».	
Старший дошкільний вік	Туристичний похід вихідного дня до лісу.	
Усі групи	Залучити батьків до виготовлення простих тренажерів та спортивного приладдя з підручного матеріалу. Конкурс «Найкращий тренажер».	

ЛИСТОПАД

«Фізичне виховання – дбайливе ставлення до свого здоров'я»

Вік дітей	Зміст роботи	Дата
Усі групи	Батьківська конференція «Здоров'я дитини – важливий елемент гармонійного розвитку. Профілактична робота в сім'ях».	
Усі групи	Виготовлення альбому «Цілющі сили природи. Традиції родини».	
Усі групи	Майстер-клас «Нетрадиційні методи оздоровлення дитини: масажі та самомасажі». Виготовлення масажерів із природного матеріалу.	
Усі групи	Домашнє завдання батькам: виготовити рукавички (з махрової тканини) для масажу.	
Усі групи	Круглий стіл. Зустріч з медичною сестрою ДНЗ. Загальні відомості про медичний огляд дітей лікарями. Здорова їжа в ДНЗ та родині.	
Усі групи	День здоров'я. Театралізована вистава за участю батьків «Мадам Лиса».	
Усі групи	Індивідуальна консультація «Вихідний день у сім'ї».	

ГРУДЕНЬ

«Ми з вами дуже різні, але мета у нас одна»

Вік дітей	Зміст роботи	Дата
Старші групи	Спортивне свято, присвячене Дню захисника Вітчизни «Тільки ти, один єдиний тато, і кращого немає на Землі».	
Старші групи	Батьківські збори «Ви батьки майбутніх першокласників. Фізична готовність до навчання у школі».	
Середній вік	Впроваджуємо нове. Перегляд заняття з фізичного виховання за методикою М.Єфименка.	
Усі групи	Пересувна тека: «Роль родини у вихованні здорової дитини».	
Усі групи	Індивідуальні консультації (за потребою) «Плоскостопість», «Клешоногість».	
Старші групи	Майстер-клас «Корекційно-профілактична робота по порушенню постави у дітей дошкільного віку».	

СІЧЕНЬ

«Сміх, рух, гра – дитинства життя»

Вік дітей	Зміст роботи	Дата
Усі групи	Круглий стіл «Батьки на канікулах з дітьми. Зимові розваги вдома» (обмін досвідом).	
Усі групи	Тиждень здоров'я. Дні відкритих дверей. Перегляд фізкультурно-оздоровчих заходів.	
Молодший вік	Розвага на повітрі «Ой весела в нас зима» (за участю батьків).	
Усі групи	Консультації: «Новий рік удома. Ігри, естафети, конкурси», «Мій тато – найкращий Дід Мороз».	
Усі групи	Нетрадиційні методики оздоровлення дитини. Релаксація. Гімнастика пробудження (за методикою М Єфименка).	
Стенд з фізичного виховання	Фотоконкурс «Найкраще кумедне фото батьків та дітей», «Зимові ігри».	
Усі групи	Пересувна тека «Українські народні ігри – здоров'я нації».	

ЛЮТИЙ
«Здоров'я здорових потребує профілактики»

Вік дітей	Зміст роботи	Дата
Старші групи	Консультація «Наше здоров'я в наших руках».	
Усі групи	Майстер-клас: «Профілактичні масажі для різних частин тіла».	
Старший дошкільний вік	Індивідуальна консультація: «Коригуючі вправи з метою профілактики сколіозу».	
Молодший дошкільний вік	Бесіда за круглим столом: «Приклад батьків у фізичному вихованні дітей».	
Інформація у спортивну газету ДНЗ	«Шкідливі звички дітей і запобігання їх у сім'ї».	
Усі групи	Консультація: «Як організувати День народження вашої дитини?»	

БЕРЕЗЕНЬ

«Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати»

Вік дітей	Зміст роботи	Дата
Старший дошкільний вік	Семінар-практикум: «Запитуйте – відповідаємо. Як я загартовую свою дитину?» (обмін досвідом).	
Середній дошкільний вік	Відкритий захід: «Гімнастика здорового тіла» (показ гімнастики пробудження, ритмічної гімнастики).	
Молодший дошкільний вік	Бесіда: «Чи вміють гратися батьки?»	
Усі групи	Індивідуальна консультація: «Корекційні вправи для правильної постави».	
Стенд з фізичного виховання	Поради батькам: «Профілактика грипу в весняний період. Імунна гімнастика».	
Молодший дошкільний вік	День здоров'я. Театралізована розвага з батьками «Два півники».	

КВІТЕНЬ
«Здоров'я дитини в наших руках»

Вік дітей	Зміст роботи	Дата
Старші групи	Бесіда: «Сім'я і здоров'я дитини».	
Молодший дошкільний вік	Групова консультація: «До джерел природи разом з дитиною».	
Старші групи	Туристичний похід вихідного дня.	
Усі групи	Бесіда за круглим столом: «Фізкультура по-домашньому».	
Пересувні теки по групах	Поради батькам: «Спортивний куточок дома».	
Усі групи	Індивідуальна консультація: «Як розбудити дитину? Гімнастика у ліжечку».	
Середні групи	Розвага з батьками: «Хочеш бути здоровим? Будь ним!»	

ТРАВЕНЬ
«Дитина – батьки – садок - природа»

Вік дітей	Зміст роботи	Дата
Усі групи	Батьківські збори: «Здоров'я дитини – перша і одна з основних «заповідей» виховання в дошкільному закладі». Підведення підсумків оздоровчої роботи в дошкільному закладі за навчальний рік.	
Молодший дошкільний вік	Бесіда: «Бути в русі – укріплювати здоров'я».	
Старший дошкільний вік	Консультація: «Різні підходи у фізичному вихованні хлопчиків та дівчаток».	
Старший дошкільний вік	Відкритий захід. Показові заняття у старших групах. Домінантне заняття з дівчатками. Домінантне заняття з хлопчиками.	
Усі групи	Пересувні теки: «Сонце, повітря, вода – вірні помічники загартування. Готуємося до літа».	
Усі групи	Анкетування батьків. (Мета: дати оцінку оздоровчій роботі з дітьми за навчальний рік. Аналіз захворюваності вихованців дитячого садка за рік).	

Виступ на батьківських зборах

«Фізичне виховання в дошкільному закладі»

Як неоціненний божий дар сприймаємо ми дітей, покладаючи надії на те, що виростуть вони здоровими, добрими, розумними. Проте, за останні роки, стан здоров'я дітей в Україні погіршився, що пов'язано з наслідками аварії на ЧАЕС, збільшенням нітратів та радіонуклідів у продуктах харчування, забрудненням наших морів, річок та повітря. Зросла кількість застудних та інфекційних захворювань, що негативно позначається на фізичному розвитку та руховій підготовці дошкільнят.

Мета фізичного виховання в дошкільному закладі – поглибити фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми, використовуючи такі методи і форми роботи, які сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, розвивають його стійкість та витривалість.

Для реалізації цієї мети окреслено такі завдання :

- а) розвиток та зміцнення фізичного здоров'я;
- б) формування щоденної потреби у фізичних вправах та спорті;
- в) виявлення нахилів і здібностей кожної дитини.

Можна багато говорити про користь фізичних вправ, закликати виконувати їх, але ефект буде незначним, якщо в оченятках хлопчиків і дівчаток не запалає вогник непідробного захвату.

Життя дітей проходить через гру, а особливо через рухливу, народну. Це їхня природа. Тому працюємо за принципом: «граючи – оздоровлювати; граючи - виховувати, граючи - розвивати, граючи – навчати».

Кожній фізичній вправі варто давати назву, взятую з реального життя, зрозумілу дошкільникам. Це, зокрема, назва предметів: «візки», «човники», «насосики»; тварин та птахів: «чайки», «жуки»; географічних термінів: «хвилі», «хаші»; назви професій: «пожежники», «будівельники». Діти швидко входять у пропонований образ і сприймають його, старанніше виконують рухи, терплять втому. При цьому вони ще й отримують велику емоційну насолоду.

Фізкультурно-оздоровча робота – це робота щодня. Проведення ранкової гімнастики, занять з фізичної культури, корегуючої гімнастики після сну, свят, спортивних розваг, днів здоров'я в комплексі дають хороші результати. Елементи ритмічної гімнастики вводимо будь-коли: під час ранкової гімнастики, на фізкультурних заняттях, в ході свят, розваг. Дітям необхідно давати змогу не лише порухатись, а й дарувати радість цього руху. Після такого рухливого відпочинку в малих поліпшується настрій, загострюється увага, відновлюється працездатність.

Під час вивчення рівня оволодіння дітьми основних рухів, звертаємо увагу на те, що не всі діти виконують нормативні заліки, хоча залюбки роблять ранкову гімнастику, займаються на заняттях, грають у рухливі ігри. Щоб активізувати малюків, стимулювати їхнє зацікавлення фізкультурою, окрім наочного показу та пояснення, використовуємо художнє слово, бесіди, ігрові прийоми, заохочуємо самотійно вправлятися, вдаючись до методу спроб і помилок. Здійснюємо диференційований та індивідуальний підхід до дітей.

Заняття з фізичної культури проводимо у всіх вікових групах. На заняттях формуємо у дітей рухові вміння і навички, фізичні якості, виховуємо морально-вольові риси характеру. Постійно дбаємо про використання ефективних методів та прийомів, віднаходимо оптимальні способи організації дітей на заняттях, аби сприяти підвищенню їх рухової активності. Формуємо у дітей знання про здоровий спосіб життя, роль гігієни та занять фізичними вправами для людини, забезпечуємо дотримання правил безпеки на фізкультурних заняттях.

В організації занять з фізичної культури використовуємо цікавий і результативний досвід роботи М. Єфименка – «театр фізичного виховання». Такі заняття, як «мавпочки», «хлопчики-козаки, а дівчатка квіточки» – забезпечують належне навантаження, цікаві для дітей, сприяють підвищенню інтересу до фізичної культури, забезпечують високий рівень фізичної активності.

У дитячому садочку день розпочинається з ранкової гімнастики. Вона позитивно впливає на здоров'я і всебічний розвиток дітей, сприяє вихованню позитивно-моральних і вольових рис характеру, таких, як дисциплінованість, колективізм та інші. Щодня виконання ранкової гімнастики організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, привчає до систематичних занять. Ранкова гімнастика проводиться, здебільшого, на свіжому повітрі, лише узимку – в залі. Дітям подобається виконувати ранкову гімнастику під музичний супровід із предметами (прапорці, м'ячі, палиці та ін.)

У вересні-жовтні разом з вихователями проводимо вивчення рухової підготовленості дітей. У таблиці «Середні показники з основних рухів» по Е.С. Вільчковському плануємо індивідуальну, групову роботу з дітьми по розвитку та удосконаленню основних рухів, вихованню вольових рис характеру.

Вправи з м'ячем займають значне місце у фізичному вихованні дошкільників. Малюки охоче грають в городки, футбол, катаються на санчатах, лижах, влітку на велосипеді, самокаті. Цікаво проходять ігри з елементами змагання.

Свої здібності та вміння вихованці демонструють під час спортивних свят, розваг, днів здоров'я. Тут жоден не буває глядачем, всі діти – учасники.

До участі в спортивних святах, розвагах залучаються батьки. Такі спільні заходи згуртовують дітей та батьків.

Забезпечити міцне здоров'я дітей неможливо без постійного зв'язку з сім'єю. Звичайно, всі батьки прагнуть бачити своїх дітей здоровими та життєрадісними. У дитячому садку проводимо анкетування, що дає змогу з'ясувати, як організовується в сім'ї дозвілля, прогулянки на лоні природи, який спортивний інвентар має дитина. Оскільки в багатьох родинах діти проводять вечірні години здебільшого перед екраном телевізора, то даємо батькам корисні поради, як правильно організувати дозвілля дітей.

Розуміючи те, що порушення постави негативно впливає на роботу серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, зменшує життєву

місткість легень спрямовуємо свою діяльність на вироблення у дітей розуміння збереження та зміцнення свого здоров'я. У своїй роботі використовуємо ефективні, спеціальні вправи у корекції постави і профілактики плоскостопості. Для занять з лікувальної гімнастики підбираємо необхідні посібники, інвентар. Роботу з дітьми проводимо послідовно, в системі. Комплекси підбираємо такі, що зацікавлюють дітей, дають достатні навантаження та позитивні результати. Діти, які займаються в групі лікувальної гімнастики сильніші, витриваліші, гнучкіші. У комплекс лікувальної гімнастики включаються вправи на дихання. Дихальні вправи примушують працювати більшу частину легень, тим самим збільшуючи кількість кисню, що надходить у кров, а отже – запобігають розумовій та фізичній утомі. Регулярне використання таких вправ сприяє зміцненню м'язів живота, грудної клітки, кровообігу. Крім того під час активних дихальних рухів працює діафрагма – одна із наймогутніших м'язів організму людини. Діти навчаються правильно дихати під час виконання рухів, узгоджувати дихання з рухами тулуба, під час циклічних навантажень (ходьби, бігу). Наші вихованці життєрадісні й бадьорі, вони товаришують з фізичною культурою і спортом.

Засідання дискусійного клубу «Батьки і діти»

**Тема: «Бажання батьків –
і дитина росте здоровою»**

Добрий день шановні батьки! Сьогодні ми запросили Вас на зустріч у клуб «Батьки і діти». Тема нашої дискусії «Щоб дитина росла здоровою». Проблема здоров'я, фізичного розвитку дитини – основна для сім'ї і для дитячого садка. Здорова дитина – мрія кожного батька. Яка ж вона, здорова дитина? Чому наші діти хворіють? Звичайно, причин безліч: економічні, соціальні, генетичні, медичні. Одна з них – недостатня увага з боку дорослих до здоров'я дитини. Ми любимо дитя, старанно лікуємо, коли воно хворіє, а в повсякденному житті не використовуємо весь арсенал засобів і методів фізичного виховання.

За даними ВООЗ, здоров'я населення тільки на 7-8 % залежить від медицини, на 50 % - від рівня життя суспільства та екології. На ці чинники ми завжди можемо вплинути. Але на 20 % здоров'я залежить від самої людини, способу її життя.

Здорова дитина - це перш за все, дитина щаслива, якій забезпечено емоційний комфорт. Складні соціальні та економічні обставини в Україні зумовлюють необхідність постійної уваги до охорони психічного здоров'я дітей. Слід пам'ятати, що розлади у сфері психічної регуляції є водночас барометром фізичного стану дошкільника.

Але основний ключ до правильної організації життя малюка – це рухливий режим. Ні про яке здоров'я не може іти мова, якщо дитина не рухається, не товаришує з фізичною культурою. Фізична культура - це попередження хвороб серцево-судинної, дихальної, нервової системи. У дитячому садку створені необхідні умови для активного фізичного розвитку дітей. Щоденно організовується ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, прогулянки на свіжому повітрі, рухливі ігри, дні здоров'я, гімнастика пробудження.

Пробудження дитини – це стрес. Від дорослих залежить з яким настроєм прокинеться дитина. Ніжний голос мами, її лагідні руки, доброзичливий тон – все це допоможе розпочати дитині новий день. Кожний ранок потрібно розпочинати з гімнастики пробудження. Її можна робити, не піднімаючись з ліжка (комплекс гімнастики пробудження додається).

Дуже добре, якщо у вихідний день заплануєте прогулянку в ліс або парк. Можна взяти лижі, ковзани, клейонку, щоб кататися з гірки. А якщо на вулиці ллє дощ, сильний мороз, хуртовина, то пропонуємо організувати «кімнату-прогулянку». Всі члени сім'ї разом з дитиною одягають спортивні костюми, шапочки, шерстяні шкарпетки, спортивне взуття, відчиняють балкон чи вікно і протягом 30-40 хв. активно рухаються. Ігор можна придумати безліч.

А якщо вдома багато справ, то на допомогу прийде домашній міні-спортзал. Обладнати його допоможе Ваша винахідливість і кмітливність. Міні-спортзал може бути розміщений у будь-якому зручному місці, де зібрані атрибути для ходьби, стрибків, лазіння, метання; скакалки, мотузки, сніжки із сентипона; ціль на липучці; штучні пляшки, наповнені сіллю чи піском; м'яч, підвішений вгору, і закріплений знизу - боксерська

груша; старі м'ячі, наповнені керамзитом, і обшиті тканиною - гирі; (розповідь супроводжується показом).

Ранкові заняття корисніші. Їх тривалість 10 хв. Потім прогулянка до обіду. В неї включається заняття фізкультурою 15 хв. Після денного сну – гімнастика, потім прогулянка. Під час прогулянки дитина повинна бігати, стрибати. Бажано під час цієї прогулянки іти з дитиною на спортивний майданчик, де є перекладина.

Рухова активність не буде мати позитивного результату, якщо в приміщенні немає свіжого повітря і не проводиться вологе прибирання.

Щоб дитина росла здоровою, не можна відмовлятися від загартування:

- ходьба по землі, вкритій інієм, босоніж;
- ходьба по замороженому рушнику, босоніж;
- обливання холодною водою;
- відвідування сауни;

Шановні батьки! Будьте здорові ви, ваші діти, рідні і близькі!

Хочете бути здоровими – будьте ними!

(Запитання та виступи батьків).

**Засідання дискусійного клубу
«Батьки і діти»**

**Тема: «Замість зарядки –
гімнастика пробудження»**

Шановні батьки, сьогодні поведемо мову про роль ранкової зарядки, яку за традицією ми починаємо з ходьби та бігу. Але підглянемо за природою. Малюк прокинувся і йому дуже хочеться поніжитися в ліжечку. Не піднімайте його відразу, бо «всередині» його тіло ще спить. Тому доцільніше розбудити організм дитини ще в ліжечку, з лежачих поз. Микола Єфименко пропонує назвати таку гімнастику – «гімнастикою пробудження», не «зарядку» з її маршовими акордами, не біг під звуки бубна, не загально розвиваючі вправи у позі стоячи, а спокійна, спочатку уповільнена гімнастика, що виводить малюків зі стану сну і готує до активного ритму дня. Комплекс складається з кількох вправ і займає 10 – 12 хвилин. Батькам це цілком під силу, а діти почуватимуться значно краще, їхній організм матиме підготовку до напруги дня, настрої буде ліпшим. Особливо корисна «гімнастика в ліжечку» для найменших – від 1 до 4 років.

Позитивні сторони гімнастики пробудження:

1. Гімнастика дає змогу запобігти різкому відтоку крові від головного мозку (такий різкий відтік призводить до короточасної гіпоксії, тобто кисневого голодування. Якщо дитина різко набирає пози стоячи, то це може призвести до запаморочення, нудоти і навіть до короточасної втрати свідомості).
2. У позах лежачи забезпечується найсприятливіший режим діяльності серцево-судинної системи, коли серцю не доводиться перенапружуватися, щоб перекачати кров з ніг угору, долаючи силу тяжіння. Як результат – серцевий м'яз і кровоносна система зношуються значно менше.
3. Дотриманням переходу від поз лежачи до прямостояння забезпечується наростання тону м'язів, що втримують хребет у необхідному оптимальному положенні, до відповідного рівня. У свою чергу, правильна тонічна напруга хребта сприяє ефективній роботі спинного мозку, периферійної і центральної нервової системи.
4. Під час виконання різноманітних вправ у позі лежачи створюються необхідні умови для довільного коригування положення зміщених хребців. Ось чому навіть дорослі після важкого трудового дня, коли м'язи спини і хребта перенесли важкі навантаження, із задоволення лягають на підлогу – перекачуються, перекидаються, витягуються, щоб «хруснуло».
5. Малюкам дуже подобаються різноманітні горизонтальні положення – це природно для них – поперевертатися, поперекидатися.

Проводити гімнастику пробудження можна у різних, придатних для цього, приміщеннях і місцях: у ліжку, на килимку, у кімнаті, на галявині. Для ефективного проведення гімнастики на вулиці необхідно передбачати місце проведення: східці на веранді, лави закопані у землю, автомобільні шини.

Комплекс гімнастики можна використовувати для будь-якого віку дитини, змінюється тільки тривалість виконання вправ. Дозування вправ залежить від можливостей дитини, тривалість вправ - 8-15 хвилин. З користю можна попрацювати і тривалий час – все залежить від обставин. Доречною буде легка, спокійна і тиха музика «природи». Якщо батьки не в змозі розбудити свого малюка, варто зацікавити його гімнастикою, яка буде супроводжуватися театральнo-ігровою формою.

Діти можуть виступати у ролі «сонечка», «квіточки» тощо. Коли дитина зробить декілька вправ лежачи (вправи додаються), її можна захопити вправами під супровід віршиків, примовок, пісень.

Застереження під час проведення гімнастики пробудження:

1. Не починати гімнастику з ходьби і бігу.
2. Не застосовувати швидкі, інерційні, махові та інші рухи. Це особливо стосується рухів хребта – не слід піддавати різким впливам це утворення, у якому криється енергія життя.
3. Не включати різні види підстрибувань, стрибків на місці й у русі. Вправи, які струшують хребет і головний мозок в дитячому віці, слід проводити дуже обережно, тому що кістки дітей дуже крихкі.
4. Не використовувати тривалі вправи зі значним статичним м'язовим навантаженням (наприклад, утримувати ноги під прямим кутом, висячи на перекладині або на кільцях).
5. Не розганяти пульс до високих показників понад 140-160 ударів за хвилину.

Поради, щодо підйому дітей.

Коли дитина ще спить, батьки можуть умикнути знайому малюкові легку мелодію, яка не нав'язливо увійде у його свідомість, полегшить прокидання. Гімнастику пробудження можна починати після того, як малюк вийшов зі стану сну. Діти, які звикають до виконання вивчених вправ, можуть виконувати їх без допомоги дорослого, тим самим вивільнити дорожocінний час батьків уранці.

Гімнастика пробудження «Бешкетник дядько Сон»

У вікно сонце заглядає,

Хлопців і дівчат гукає:

«Агов, хлопці, прокидайтеся!

Агов, дівчата, посміхайтесь!»

Зайченята прокидаються (потягування, лежачи на спині),

Мишенята умиваються (руками торкнутися обличчя),

У діток очі відкриваються,

(долонями закривати та відкривати очі, можна промовляти: «Ку-ку!»)

Ніжно губки посміхаються,

Над ліжком ручки піднімаються,

(лежачи на спині повільно підняти руки вгору)

Ліва з правою пограються, (плескати в долоні)

Туди-сюди вони хитаються,

(махи руками над ліжком ліворуч, праворуч)

Одна з одною вітаються.

Дядько Сон заховався (знизування плечима),
Він весело щів злякався.
Пошукай його під ліжком (повороти тулуба ліворуч, праворуч),
Може, там сидить він тишком.
Тут нема і там нема –
Шукати під ліжком, напевно, дарма.
Дядько Сон ліг під подушку,
(стати навколішки, обличчям до подушки)
Не вилізе він самотужки.
Подушку, дітки, піднімайте,
Там дядечка пошукайте (піднімання та опускання подушки).
Тут нема і там нема
У групі він себе хова.

«Доброго ранку»

Носик, очки, доброго ранку!
Щічки, лобик, доброго ранку
(Діти руками торкаються власного обличчя).
Зустрічає сонце нас на ганку
І вітає: «Доброго ранку!»
(Діти лежать на спині повільно піднімають руки вгору, махають руками
над ліжком ліворуч, праворуч).
Можна в ліжку потягнутися,
Потягнутися, потягнутися,
До сусіда усміхнутися
Усміхнутися, усміхнутися.
(Повільно піднімають руки вгору, потягуються до відчуття напруженості
м'язів, опускають руки вздовж тулуба, повертають голівку вліво, вправо і
посміхатися).
Прошепотіти: «Доброго ранку!»
Попрямуймо до сніданку
Відкинемо ковдрочку в бік,
Вона нас вкрила до ніг.
(Встати навколішки, обличчям до подушки).
Подяку за солодкі сни,
М'яка подушечко, прийми.
(Піднімання та опускання подушки, підпушення її).
Повільно ніжки опускаємо,
Капці ніжками шукаємо.
Ніжки ліворуч, ніжки праворуч,
Подивись на тих, хто поруч.
(Сісти на ліжко, по черзі опустити ноги, покачувати ногами, сидячи в
ліжку, повертати голову в сторони).
У бік всі разом нахилились,
Ані трішки не втомились!
Всі вмиватись поспішаємо
Нові вправи починаємо.

(Ходьба до вмивальної кімнати, гігієнічні процедури).

Гімнастика пробудження «Потягусі-потягусі»

Потягусі-потягусі!

Потягнемося на подусі.

Ручки наші прокидаються,

Ковдрочки вони торкаються.

(Повільно підняти руки вгору, потягнутися до напруження м'язів, опустити руки вздовж тулуба).

Ніжки радо потягнулися,

У коліночках зігнулися,

Ліворуч-праворуч похиталися

І під ковдру заховалися.

(Підтягування ніг до грудей, тримаючись за ступні, нахилити коліна ліворуч і праворуч, випрямити ноги, намагаючись носками торкнутися спинки ліжка).

Потягнулися, потягнулися,

Ліворуч-праворуч повернулися.

До сусіда усміхнулися,

На живіт перевернулися.

(Повороти тулуба, перевернутися на живіт з опорою на руки).

Із-за ліжка виглядаємо: «ку-ку»,

Сусіду посмішку даруємо таку.

(Підвести голову, опустити її на руки, перевернутися на спину).

Наші дітки прокидаються,

Зручно в ліжечку всідаються.

З ліжка ніжки опускають,

Туди-сюди ними качають

(Сісти в ліжку, опустивши ноги, качати ними, сидячи в ліжку).

Наші малюки прокинулися,

На ніжки встали, посміхнулися.

Здоров'я всім ми побажаємо,

Біля ліжка пострибаємо.

(Стрибки біля ліжка на обох ногах).

Час малим уже вдягатися,

Швидше прошу не вагайтеся.

Лекторій для батьків

**«Рух – це запорука
здоров'я дитини»**

Рухова активність - запорука нормального зростання дитини

Дослідження науковців свідчать, що діяльність скелетної мускулатури відіграє життєво необхідну роль для росту та функціонування дитячого організму. Згідно з «енергетичним правилом рухової активності» характер діяльності скелетних м'язів визначає розвиток усіх фізіологічних систем.

В організмі дитини відновлення витраченої енергії характеризується не тільки поверненням до попереднього рівня, але й перевищенням його. Тому в результаті рухової активності відбувається не витрачання, а навпаки, збільшення маси тіла, що і забезпечує процес зростання.

Водночас із цим зростають структурно-енергетичні можливості дитячого організму, що дозволяє йому виконувати більші за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Що стосується харчування, то слід зазначити, що без оптимальної рухової активності воно не може забезпечити нормальних процесів зростання та розвитку здорової дитини.

Загартування та темперамент дитини

Загартовуючи малюка, не можна ігнорувати його індивідуальні психічні особливості, тип вищої нервової діяльності, що притаманний конкретній дитині.

Варто знати, що малята, для яких є характерним сильний та врівноважений тип центральної нервової системи, як правило, добре переносять обливання ніг чи усього тіла прохолодною водою, охоче приймають душ, охоче бігають роздягненими. Тому й ефект загартовуючих процедур настає у таких дітей швидше.

Для малюка, який дуже жвавий та непосидючий, легко збуджується, кориснішими будуть заспокійливі процедури – тепла ванна перед сном, обтирання тощо. Малоактивна дитина спокійного та пригальмованого типу, навпаки, потребує збуджуючих процедур, що спонукатимуть її до рухливості, дієвості, викличуть бадьорість – це обливання та душ.

Як загартовувати дитину, яка часто хворіє на застуду?

Батьків часто хвилює запитання: чи можна починати загартування малюка, якщо він часто хворіє на гострі респіраторні захворювання? Загалом, на це запитання фахівці дають позитивну відповідь. Проте процедури для цих малят мають свою специфіку.

По-перше, вони мають бути більш м'якими та бережливими, ніж для здорової дитини, особливо в період одужання. Під час хвороби загартовуючі процедури слід повністю припинити.

Варто пам'ятати про те, що організація загартування у кожному випадку повинна мати індивідуальний диференційований характер.

Лікувальна роль фізичної культури

Потреба в руховій активності – одна з важливих фізіологічних особливостей організму дитини. Рух забезпечує умови для повноцінного розвитку та формування здорового організму дитини.

Тому малятам, у яких є якісь хронічні хвороби, чи просто ослаблене здоров'я, фізичні вправи не можуть завдати шкоди. Навпаки, вони є необхідними не менше, ніж здоровим дітям.

Гімнастика допоможе запобігти викривленню хребта, грудної клітки, усуне клешоногість тощо. Фізичні вправи показані й при вираженій слабкості м'язів, порушеннях діяльності органів травної системи, зокрема кишечника, а також малятам, які одужують після перенесених захворювань.

Малорухливим дітям й таким, що мають поганий апетит, в'ялість мускулатури, ознаки рахіту, буде корисною гімнастика в комплексі зі спеціальним масажем.

Умовою ефективності таких заходів є використання їх разом із загально-розвиваючими фізичними вправами відповідно до віку дітей.

Консультація для батьків
«Фізичне виховання дітей в сім'ї»

Кожна дитина відчуває природну потребу в активному русі. І дуже важливо, коли в сім'ї зуміють зробити фізкультуру не просто обов'язковим, а й улюбленим режимним моментом малюка. Зрозуміло, що фізкультура в ранньому і дошкільному віці повинна асоціюватися з веселою грою. Тому потрібно визначити, які саме фізичні вправи дитина виконує із найбільшим задоволенням, і зробити виконання цих вправ основними на перших етапах занять. Потім доцільно вводити нові фізкультурні рухи, але в жодному разі не можна змушувати дитину їх виконувати.

У фізичному вихованні дітей в сім'ї можуть бути використані різні форми роботи – від простих (ранкова гімнастика) до складних (тренування в окремому виді спорту).

Можна рекомендувати такі форми роботи з фізичної культури:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- ранкова спеціалізована гімнастика;
- фізкультхвилинки;
- заняття із загальної фізичної підготовки;
- самостійні тренувальні заняття;
- участь у змаганнях;
- прогулянки (лижні, велосипедні, піші);
- процедури для загартування;
- туризм;
- рухливі і спортивні ігри.

Дуже важливо займатися фізичною культурою з дітьми від 2 до 6-7 років, хоча і після цього не слід припиняти заняття. Систематичні вправи в домашньому спортивному куточку, ранкова гімнастика, вечірня пробіжка з татом – все це допоможе досягти значних успіхів у фізичній культурі.

Щоденно приділяючи дитині хоча б декілька хвилин для занять, перш за все, потрібно дотримуватися принципу систематичності, щоб дитина поступово звикала до занять, які стануть для неї необхідними.

Тривалість домашнього заняття може бути різною – залежно від віку дитини, від вільного часу батьків, від пори року, від частини доби, а також від того, чим займається дитина до і після заняття (якщо дитина втопилася після тривалої прогулянки, то тривалість заняття доречно зменшити).

Під час ранкової гімнастики найкраще використовувати легкі і знайомі вправи. Тривалість ранкових занять – не більше 10 хв. Протягом дня дитина повинна до і після сну побувати на свіжому повітрі, де можна провести 20-ти хвилинне фізкультурне заняття, виконавши вправи для великих м'язових груп.

Вправи перед вечерею – найбільш розповсюджена форма занять. У цей період є час для опанування акробатичними вправами, проведення ігор і вдосконалення досягнутих результатів. Тривалість занять із дітьми до 6 років – 20-30 хвилин, а з 6-7-річними – до 40 хвилин.

Після вечері займатися з дітьми фізичними вправами не рекомендується. Після їжі інтенсивна рухова діяльність є шкідливою (в

будь-який час доби). І окрім того, після фізичних вправ діти важко засинають.

Як зацікавити дитину заняттями фізичною культурою? Добре, якщо дитина сама потребує рухів та із задоволення виконує нові завдання. Рідні повинні підбадьорити дитину, продемонструвати, яка вона міцна, спритна і сильна. Збудити інтерес у дитини до занять допоможе також і демонстрація її вмінь перед іншими членами сім'ї або однолітками. Так поступово у дитини розвинеться впевненість у своїх силах та бажання вчитися далі, засвоювати нові, більш складні ігри і рухи.

Якщо у дитини немає бажання займатися, проаналізуйте причини негативного ставлення до занять, щоб у подальшому створювати більш сприятливі умови.

Чим і як займатись? Кожна вправа, кожна рухлива гра має своє завдання, мету, значення, у зв'язку з цим вони поділяються на п'ять основних груп.

До першої групи входять вправи, що спрямовані на відпрацювання правильної постави, правильного положення голови, плечей, інших частин тіла. Саме ці рухи сприяють правильному фізичному розвитку.

До другої групи входять вправи, які будуть містити елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкості реакції і виконуються зі страхуванням. Батьки повинні бути дуже уважними й обережними, щоб забезпечити повну безпеку під час виконання цих рухів (перекидання, розгойдування дитини, висіння головою вниз тощо).

Третя група вимагає рухливих ігор, в яких використовується ходьба, біг, стрибки тощо. Для проведення ігор необхідний колектив: дитина грається з батьками, або зі старшими братами і сестрами, або з однолітками.

До четвертої групи входять вправи з використанням різних предметів на свіжому повітрі або в приміщенні. Тут дуже важливою є винахідливість батьків, яка допоможе у звичайних умовах підготувати для дітей різні цікаві перешкоди для перелітання, перестрибування і розгойдування (пролізти під стільцями, перестрибнути через кубики, перелізти через ліжко). У цих вправах важливою є не точність виконання, а швидкість пристосування до незвичних умов.

П'яту групу складають музично-ритмічні вправи, які виховують у дітей граціозність, пластичність, усвідомлене виконання рухів із ритмом віршів, пісень і музики.

Правила безпеки, яких потрібно дотримуватися, виховуючи у дитини сміливість:

1. Піднімаючи дитину, ніколи не тримайте її за зап'ястя – тільки за передпліччя. Найбільш безпечно підтримувати дитину за стегна. Під час виконання акробатичних вправ дорослий повинен обережати хребет малюка від надмірного згинання, а голову – від невдалого повороту або удару. Усі захвати повинні ґрунтуватися на досконалішому знанні можливостей Вашої дитини.

2. Нову вправу малюк повинен засвоювати в повільному темпі за постійної допомоги дорослого. Тоді з'явиться відчуття впевненості в руках. Темп виконання вправи прискорюють поступово, так само поступово дитину привчають до самостійного виконання. Проте постійно підстраховуйте дитину, будьте готові, за потреби, швидко підхопити її.
3. Вчіть малюка бути уважним на заняттях, щоб він самостійно піклувався про власну безпеку. Складні вправи і стрибки доцільно виконувати тільки на м'якій підстилці (килимку, траві).
4. У ранньому віці не можна довго утримувати складні пози (нахил, тримання рук вгорі, групування), через 1-2 с дитина має повернутися у вихідне положення. Краще кілька раз повторити вправу.
5. Тривалий вис на руках у дошкільному віці є небезпечним, тому що надмірно навантажує суглоби й увесь плечовий пояс. Краще виконувати неповне висіння – дитина легко спирається на ступні чи коліна. Із тих же міркувань не потрібно спонукати дитину розгойдуватися у висінні (наприклад, на кільцях).
6. Не дозволяйте малюкові вилазити по драбині вище того рівня, на якому Ви зможете його дістати. Лише після засвоєння лазіння (наприклад, по похилій драбині), можна дозволити дитині старше 3-х років самостійно вилазити вище.
7. Ніколи не використовуйте для змагань вправи, які можуть спричинити травми. Такі рухи дитина повинна виконувати повільно й зосереджено, не послаблюючи уваги.
8. Уникайте вправ, під час виконання яких дитина дуже вигинається в попереку, адже більшість дітей потребує виправлення цієї частини хребта.

Шановні батьки! Якщо Ви систематично будете займатися з своїм малюком фізкультурою, то це буде доброю запорукою того, що син чи дочка зростатимуть здоровими, спритними, матимуть правильну поставу, красиво ходитимуть.

Консультація та майстер-клас для батьків

«Профілактика та корекція поведінки»

Фізичне виховання дошкільників – один із найважливіших напрямків оздоровчо-профілактичної роботи нашого дошкільного закладу. Правильно організоване фізичне виховання створює основу для зміцнення здоров'я дітей, розвиває їх активність, підвищує працездатність, стає базою для успішного проведення навчально-виховної роботи.

Під час дослідження фізичного і моторного розвитку дітей раннього та дошкільного віку з низьким рівнем імунітету, було встановлено, що часті хвороби негативно впливають на опанування дітьми рухів, у них виникає невпевненість у рухах, порушення координації, рівноваги. Схильність до нерухомості, швидка стомлюваність, - все це стає приводом до наявності вторинних відхилень у розвитку. Хвороби стають причиною гіподинамії (низької рухової активності), що виявляється у відставанні рівня фізичного розвитку.

У більшості дошкільників другої та третьої груп здоров'я виявляються порушення постави, що відображається в подальшому на формуванні різних видів діяльності.

Правильна постава важлива не тільки з естетичної точки зору, а ще й тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, впливає на самопочуття людини.

Постава – це набуте людиною в процесі росту та розвитку звичне, невимуслене положення тіла під час спокою і в русі. Порушення постави часто фіксується вже в підлітковому, молодшому шкільному віці, а то й в дошкільному. Всі негаразди, пов'язані з хребтом, зумовлюють низку розладів інших систем організму, призводять до серйозних захворювань. Вони спричиняють головний біль, біль у руках, ногах та в грудях, невралгію, розлади шлунку, порушення кровообігу. Вилікувати ці хвороби, які виникли внаслідок пошкоджень хребта, досить важко. Легше запобігти їх засобами фізичної культури.

Профілактичні заходи проти порушень постави здійснюють у двох напрямках:

- ✓ Створюють необхідні гігієнічні умови;
- ✓ Проводять цілеспрямовану виховну роботу.

Традиційні заходи з фізичного виховання:

- ✓ Ранкова гімнастика;
- ✓ Рухливі ігри;
- ✓ Спортивні розваги, свята;
- ✓ Прогулянки;
- ✓ Гартувальні процедури.

Нетрадиційні заходи з фізичного виховання:

- ✓ Ритмічна гімнастика;
- ✓ Фітбол;
- ✓ Ігри-медитації;
- ✓ Вправи на профілактичній дошці (профілактор В.Євмінова);
- ✓ Акробатика.

Ритмічна гімнастика ефективно впливає на формування правильної постави, різнобічно діє на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову систему людини. Не викликає сумніву, що позитивне емоційне тло, яке створює танцювально-ігрова гімнастика, сприяє підвищенню ефективності оздоровчої роботи.

Ритмічна гімнастика під музичний супровід «Буратіно»

Загально-розвиваючі вправи з султанчиками (під музичний супровід «Буратіно»)

I. «Біг на місці»

В. п.: о. с., руки зігнуті в ліктях. Біг на носочках. Почергові випади руками вперед.

II. «Пружинка з почерговим розведенням рук в сторони»

В. п.: о. с., руки опущені вниз. 1. Присісти, злегка зігнувши ноги в колінах, руки розвести в сторони з поворотом в лівий бік.

2.4 В. п.

3. Те ж саме вправо.

III. «Буратіно»

В. п.: о. с., руки опущені вниз. 1. Відставити праву ногу в сторону, руки – вгору (промовити один склад).

2. В. п.

3. Те ж саме вліво.

Виконувати поки не промовимо «Бу-ра-ті-но.»

IV. «Підскоки»

В.п.: о. с., руки опущені вниз. 1, 2, 3, 4 – підскоки навколо себе, піднімаючи руки по черзі вгору-вниз.

V. «Граємося ніжками»

В. п.: сидячи на підлозі, упор на руки ззаду, ноги зігнуті в колінах.

1, 2, 3, 4 – почергове піднімання ніг вгору.

5 – зробити стрибок в основну стійку.

VI. Повторити вправу III.

7. «Викрутаси»

В. п.: о. с., руки зігнуті в ліктях.

1, 2, 3, 4 - присідаючи, крутимо тазом вліво, вправо.

1, 2, 3, 4-піднімаємося, крутимо тазом вліво, вправо.

8. Повторити вправу III.

9. Вправа на дихання.

Фітбол. З метою корекції порушень опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей, витривалості варто використовувати гімнастичні м'ячі розміром 45-50-55 сантиметрів. Фітболи здійснюють ще й вібраційну дію. Лікувальний ефект фітбол-гімнастики – це, перш за все, вплив коливань м'яча на хребет, суглоби та навколишні тканини. Проведення вправ на великих м'ячах має ряд особливостей:

- важливо навчити дітей сідати правильно на м'яч і утримувати рівновагу сидячи на ньому;

- при виконанні навчальних вправ на м'ячах обов'язкове страхування з боку дорослого;
 - тривалість стрибків на м'ячі слід поступово збільшувати з 2 до 6 хвилин, що пов'язано з великим фізичним навантаженням на дрібні м'язи спини;
 - вправи на м'ячах слід виконувати в ігровій формі;
 - темп виконання вправ повільний, середній, швидкий;
 - на заняттях з фізичної культури замість загально-розвиваючих вправ можна використовувати комплекс вправ на великих м'ячах. Тривалість комплексу 7-10 хвилин.
- Пропонуємо вправи на гімнастичних м'ячах.

Вправи на великих гімнастичних м'ячах з ріжками (фідболи)

1. «Танцюємо на м'ячику» - дитина, сидячи на м'ячі, робить пружні рухи.
2. «Бокс» - до вправи 1 додати імітацію рухів під час боксу.
3. «Неваляйка» - руки на поясі. Обертальні рухи тазом з боку на бік.
4. «Літаємо на хмарці» в. п. – лежачи на животі на м'ячі, руки і ноги прямі, розставлені в сторони. Розгойдування вперед назад, без відриву рук і ніг від підлоги. Можливі варіанти: відрив від землі ніг, або рук.
5. «Рибка» - лежачи на м'ячі на животі, торкаючись руками підлоги, ноги роблять рухи, які подібні хвосту риби.
6. «Павучок» - лежачи на спині на м'ячі піднімаємо ноги, робимо рухи ногами (в'яжемо павутиння).
7. «Конячки» - сидячи на м'ячі, виконуємо стрибки по залу.
8. «Жучки» - сидячи на м'ячі, руки на колінах, піднімаючи ступні ніг на носки, погойдуємося, перекочуємося на п'ятки.

Ігри-медитації безпосередньо впливають на гравітаційне розвантаження скелета, забезпечують стан врівноваженості й душевного спокою. Діти приймають спеціальні розвантажувальні пози з вихідного положення лежачи на спині. Деякі з них доцільно проводити під супровід класичної музики.

Гра-медитація «Літаємо у хмарах»

Пропоную дітям лягти на килимок на спину, розслабитися та заплющити очі. Лунає м'яка, ніжна, заспокійлива музика. Тепер застосовую метод навіювання, промовляю: «Ми перетворилися на маленькі, м'які та пухнасті хмарки. Повільно піднімаємося вгору до блакитного неба, до теплого, яскравого сонечка. Воно пестить хмаринки своїми золотавими промінцями і хмаринкам від цього затишно та гарно літати в блакитному небі поряд із сонечком, яке зігріває своїм ніжним теплом (діти імітують руками рух «хмаринок», бавляться ніжками і ручками з «сонечком»). Дмухнув вітерець, хмаринки збилися в одну дощову хмару і покрав спокійний дощик (пальчиками ніг стукаємо по килимку). Вітер все сильніше і сильніше жене хмаринки і зупинились вони над морем.

Вихователь: -Діти, що ви бачите на морі? Я бачу: Білий парус в далині.

Понад морем сині гори
Й білі хмари, наче сніг.
На матросах білий одяг
Тільки сині комірці,
І біленька Ляля ходить
З синім м'ячиком в руці.

Діти розплющують очі, сідають на килимку і діляться своїми враженнями.

Вправи на профілактичній дошці. Займаючись на дошці, здійснюємо фракційний вплив на хребет (потягування). Як зазначав Поль Брег: «Чим довший хребет людини – тим довше її життя». Вправи на дошці здатні оздоровити весь організм, оскільки, тренуючи хребет, створюємо умови для захисту від травмування нервів, що відходять від спинного мозку та керують різноманітними органами. Раніше для подолання сколіозу рекомендували висіти на перекладині, але з часом більшість ортопедів від цього відмовилися, оскільки одне лише висіння часто розтягує і без того ослаблені м'язові групи. Виникла необхідність пом'якшити такий розтягувальний вплив, зберігши його корекційний ефект. Для здійснення такого витягування можна використовувати похилу дошку, прикріплену до гімнастичної драбини, чи до будь-якої іншої відповідної опори під кутом 20-70 градусів. Дитина лягає на дошку спиною і тримається руками за поручень драбини. Пропонуємо такі вправи:

- ✓ Згинання обох стоп до гомілок;
- ✓ Витягування п'ят від себе;
- ✓ Почергове піднімання ніг під кутом 25-30 градусів, витягуючи носки вперед;
- ✓ Піднімання обох ніг, не згинаючи їх в колінах;
- ✓ Лежачи на животі, згинати ноги в колінах, тягнучи носочки до сідниць;
- ✓ Лежачи на животі, виконувати 3-4 вправи.

Комплекс вправ для формування правильної постави

Усі вправи виконуються з мішечками солі на голові (розмір мішечка - 15х15см, його вага 200 г - для 5-6-річних дітей).

1. «Ходьба з мішечками»

В.п. – основна стійка спиною до стіни. Пройти до протилежної стіни й повернутися назад, обминувши стілець, не впустивши мішечка, і зберігши позу.

2. «Трансформер»

В.п. – основна стійка. Сісти на підлогу, встати на коліна, сісти на п'яти, повернутись у вихідне положення, не впустивши предмета і утримуючи спину прямо. Виконати те саме із заплученими очима.

3. «Стільчик»

В.п. – основна стійка, руки на поясі, спина і лікті притиснуті до стіни. Не відходячи від стіни, підняти ліворуч ліву ногу до горизонтального положення, повернутися у вихідне положення. Виконати те саме правою ногою.

4. «Журавель»

В.п. – основна стійка, зігнути ліву ногу в коліні, підняти перед собою якомога вище, виконати те саме правою ногою.

5. «Хвіст ящірки»

В.п. – стати на коліна за півметра до стіни, утримуючи тулуб у вертикальному положенні, опертися руками в стіну. Поставити в упор праву ногу, потім – ліву. Виконати вправи 8-10 раз.

6. «Коромисло»

Ходьба на випрямлених ногах із гімнастичною палицею на з'єднаних лопатках.



Консультація та майстер-клас для батьків

«Профілактика та корекція плоскостопості»

Велике значення колектив дошкільного закладу приділяє попередженню такого захворювання, як плоскостопість.

Якщо стати мокрою босою ногою на підлогу, залишиться відбиток з виямкою по середині, оскільки ступня має форму зводу.

Відрізняють поперечний звід, який несе основне навантаження і подовжений – який виконує ресорну функцію. Плоскостопість – це часткове або повне опущення подовженого або поперечного зводу.

Плоскостопість буває вродженою та набутою. Коли починається плоскостопість, з'являється швидка стомлюваність ніг, біль у ступнях, пальцях, м'язах голені, стегнах, попереку. У результаті плоскостопості хода стає неправильною, закованою.

Дитина ходить, широко розставляючи ноги, трохи зігнувши їх у колінах, тому відбувається викривлення таза.

Щоб припинити розвиток плоскостопості вже із самого раннього віку, необхідно закріпити м'язово-зв'язковий апарат ступні.

Ступня людини, дитини має безліч активних точок, які зв'язують підшву з внутрішніми органами, та активізують центральну нервову систему.

Для попередження плоскостопості необхідно добирати спеціальні профілактичні вправи, які сприяють розвитку та зміцненню м'язів голені, ступні та пальців. Усі вправи діти виконують без взуття, декілька разів на день, вранці та після обіду. Рекомендується кожний день перед сном протягом 5 хвилин тримати дитячі стопи ніг у воді кімнатної температури.

Вправи для профілактики і корекції плоскостопості

Вправи виконуються на тренажерах босоніж.

1. Ходьба босоніж по гімнастичній палиці прямо і боком.
2. Захват пальцями ніг предметів на підлозі.
3. Прокочування м'яча ступнею. Вправу виконувати по черзі лівою і правою ногою.
4. Піднімання пальцями ніг предметів, переставляючи їх в іншу сторону. Вправу виконувати з положення сидячи.
5. Масаж стоп ніг на дерев'яних рахівницях.
6. Сидячи на лаві, котити ступнями ніг палки, горішки, тенісні м'ячі.
7. Захват пальцями ніг повітряної кульки і ходьба з ними.
8. Масаж стопи кукурудзяними початками.

Крім активного впливу на стопи, важливо, щоб діти ходили щодня босоніж, по мокрій калці, сухому піску, ребристих килимках, спеціальних «доріжках здоров'я», зроблених власноруч.

Вправи в русі (ходьбі) для профілактики плоскостопості

1. Ходіння, біг на носочках.
2. Ходіння, біг на п'ятках.
3. Ходіння, біг на зовнішньому зводі стопи.
4. Ходіння, біг з перекатом з п'яточки на носочок.
5. Ходіння на носочках з високим підніманням стегна.
6. Ходіння – носки всередину, п'ятки зовні.
7. Ходіння, біг з перехресною поставою ніг.

8. Ходьба, присівши на носочках.
9. Ходіння з розслабленими м'язами ніг.

Комплекс вправ для профілактики плоскостопості (корекційна гімнастика)

1. Розведення і зведення п'яток, не відриваючи носки від підлоги.
2. Захоплення ступнями предмета і піднімання його.
3. Найбільше згинання і розгинання ступнів.
4. Захоплення і піднімання пальцями ніг різних предметів (камінців, олівців, серветок).
5. Ковзання ступнями вперед і назад за допомогою пальців.
6. Стискування гумового м'яча ступнями.
7. Збирання пальцями ніг килимка з тканини в складки.
8. Прокочування гімнастичної палички ступнями.
9. Перекочування з п'ятки на носок і навпаки.
10. Повертання тулуба.
11. Напівприсідання і присідання на носках, руки в сторони, вгору.
12. Проходження по гімнастичній стінці (на шаблі ставати серединою стопи).
13. Ходіння по гімнастичній палиці прямо і босоніж.
14. Ходіння по бруску з нагнутою поверхнею.
15. Ходіння по ребристій дошці.
16. Ходіння на носочках вгору і вниз по нагнутій поверхні.

Вправи для запобігання плоскостопості

1. «Повітряний гімнаст»
В.п. – стоячи на гімнастичній палиці, руки в сторони.
Ходити по палиці правим і лівим боком (30-40 с.).
2. «Присідання»
В.п. – о. с. на палиці, руки вперед.
Присісти, стоячи на палиці. Повторити 6-12 раз.
3. «Замочок»
В.п. – сидячи на лаві, ноги на палиці.
Обхопити палицю стопами, відпустити її. Повторити 12-16 раз.
4. «Ведмедик»
В.п. – о. с.
Ходьба на зовнішній стороні стопи (як клешоногий ведмедик).
5. «Лисичка»
В.п. – о. с., руки зігнуті в ліктях.
Ходьба на носках (як лисичка).
6. «Конячка»
В.п. – о. с., руки на поясі.
Ходьба з високим підніманням стегна (як конячка), носки відтягнуті.
7. «Мишка»
В.п. – о. с., руки на поясі.
Біг на носках (як мишка).
8. «Танцюють пальчики»

В. п. – сидячи на стільці (лаві), ноги на ширині стопи, руки на поясі. Відтягнути носки, зігнути пальці ніг, повернутись у в. п. Повторити 20-28 раз.

Підіймати з підлоги по черзі носки та п'яти. Повторити 10-12 раз.

Колові рухи ступнями ніг всередину. Повторити 20-30 раз.

9. «Краплинки»

В. п. – теж саме.

Підняти п'ятки (великими пальцями доторкнутися до підлоги), розвести їх у сторони до прямого кута, повернутись у в. п. Повторити 20-28 раз.

10. «Вертушечки»

В. п. – о. с. Передні частини стоп відтягнути на себе, вивернути їх назовні за допомогою рук. Повторити 18-26 раз.

11. «Я росту»

В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Піднятися на носочки, опуститися у в. п. Повторити 18-30 раз.

12. «Веселі стопи»

В. п. – ноги нарізно, на зовнішніх сторонах стоп. Зігнути та розігнути стопи. Повторити 20-30 раз.



Консультація та майстер-клас для батьків

«Цілющий масаж батьківських рук»

Масаж – один із видів пасивної гімнастики, що зміцнює весь опорно-руховий апарат, впливає на підвищення тону м'язової системи, пластичність та відмінне скорочення м'язів, рухливість зв'язувального апарату. Під впливом масажу капіляри шкіри розширюються, поліпшується циркуляція крові, підвищується м'язова сила, еластичність і рухомість зв'язкового механізму. Масаж тонізуюче впливає на центральну нервову систему. З дітьми проводяться такі види масажу: поглажування, розтирання, розминання, легке постукування, вібрація.

Поглажування – це легкі, ковзаючі рухи долонями або тильним боком кисті. Поглажування заспокоює нервову систему, знімає біль, розслаблює м'язи і розширює судини шкіри.

Розтирання і розминання – це більш інтенсивне натискування руками, воно діє не тільки на шкіру, але й на м'язи, суглоби, сухожилля. Постукування проводять тильною поверхнею одного пальця, потім двома і більшою кількістю пальців. Вібрацію роблять дітям з надмірною масою тіла.

Тривалість масажу 5-7 хвилин. Його можна проводити вранці, після денного та нічного сну, ввечері перед сном. Не масажуються підколінні ямки і пахові – місця, де розташовані лімфатичні вузли. Масаж протипоказаний на об'ємних родимих плямах, а також у разі шкірних захворювань (лишаї, алергічні ураження, фурункули тощо). У будь-якому разі рухи мають бути плавними, урівноваженими, щоб викликати приємні відчуття. А якщо масаж виконується батьківськими руками, то він має цілющу чарівну силу. М'які поглажування в супроводі приказок, приспівок знімають у дитини напругу, страх, переживання. Масаж у домашніх умовах важливий тому, що батьки і дитина насолоджуються тісним контактом. Не обов'язково виконувати масаж має дорослий. Дитина і батьки поруч – це чарівний зв'язок. Маля вчиться рухам у дорослого і виконує самомасаж своїх частин тіла. Для масажу використовуються різні предмети: м'ячі з шипами; рукавички лляні, махрові, спеціальні для масажу; природний матеріал: кукурудзяні початки, горіхи, шишки, каштани тощо; пляшки з теплою водою; дерев'яні роликові рушнички; дерев'яні рахівниці; доріжки здоров'я тощо.

Гімнастика пробудження з пляшковим масажем

(штучні пляшки заповнюємо водою + 40 С)

Вихователь:

У сосновому лісочку,
На зеленому горбочку,
Троє мешкає звірят –
Прудких диких поросят.
Найрозумніший Наф-Наф,
Найвеселіший – Нуф-Нуф,
Найспритніший Ніф-Ніф!
Нічка темна, братці сплять,
Вранці прокидаються і солодко потягаються.

Вправа 1

1. В. П. лежачи на спині, руки простягнути вздовж тулуба.
2. Підняти руки вгору, потягнутися, опустити.

(Повторити 5 раз)

Зранку і до ночі брати ніжаться на сонці,
На шовковистій траві качаються,
Зі спинки на животик перевертаються,
Сонечку посміхаються.

Вправа 2

1. В. П. лежачи на спині, руки простягнути вздовж тулуба.
2. Через лівий бік перевернутися на живіт, підняти голову і посміхнутися.
3. Повернутися у В. П.
4. Через правий бік перевернутися на живіт, посміхнутися.
5. Повернутися у В. П.

(Повторити по 2 рази)

Рильця миють у калюжах,
Щоб чистесенькі були.

Вправа 3

1. В. П. лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях перед грудьми.
2. Випрямити руки, підняти голову, плечі, зробити вдих.
3. Зігнути руки в ліктях, нахилити голову, на видих промовити: «Б-р-р-р!»

(Повторити 5 раз)

Масажують пляшкою ніжки,
І коліна й ратички.

Вправа 4

1. В. П. сидячи, ноги простягнуті вперед, руки з пляшкою на ногах біля тулуба.
2. Нахиливши тулуб, прокотити пляшку по ногах вперед до пальців ніг, зробити видих.
3. Прокотити пляшку назад у вихідне положення (вдих).

(Повторити 4-5 раз)

Вправа 5

1. В. П. сидячи, ноги зігнуті в колінах, руки в упорі за спиною.
2. Прокотити пляшку ступнями вперед.
3. Повернутися у вихідне положення.

Ніжки розім'яли, крильця повмивали.
Хвостики крЮчечком позакручували.

Вправа 6

1. В. П. стоячи на колінах, руки на поясі.
2. Поворот ліворуч, лівою рукою зробити колові рухи за спиною – «закрутити хвостики», (вдих).
3. Повернутися у вихідне положення.
4. Те саме повторити праворуч.

Поросятка чисті і охайні,
І тепер пішли гуляти.

Повзання на чотирьох, з поворотом голови вліво, вправо.

Масаж спини вовняними рукавичками

Дітям пропонують одягнути масажні рукавички і розділитися на пари. За словами казки «Рукавичка» діти роблять відповідні рухи.

I дитина – «Хто, хто в рукавичці живе. Хто, хто в невеличкій живе?»

II дитина – «Я – мишка-норушка» (дитина пальчиками ритмічно стукає по всій спині).

- «Я – жабка-скрекотушка» (потирають спину коловими рухами).

- «Я – зайчик-побігайчик» (поціпують пальчиками спину двома руками, ніби «стрибають зайчики»).

- «Я – лисичка-сестричка» (хвилясте розтирання пальчиками по всій спині, ніби «лисичка виляє хвостиком»).

- «Я – вовчик-братик» (по обидві сторони від хребта робимо рухи долонями: кінець долоні тертям зводимо до пальців, ніби спину «беремо «в жменьку»).

- «Я – кабан-іклан» (ребром долоні розтираємо спину від хребта в сторони).

- «А я - ведмідь-набрідь, а ти хто?» (кулачками постукують повільно по спині зверху донизу)

- «А це – я» (діти міняються ролями)

(Можливий варіант, коли дитина замовляє звірів)

Масаж кукурудзяними початками

1. Одна дитина лягає на бавовняну ковдру, на живіт, руки вздовж тулуба.

2. Інша дитина сідає на ноги першої і качає кукурудзою зверху вниз по спині (рельси-рельси).

3. Притискаючи кукурудзу до спини, виконує масаж по ширині спини – поперечні рухи (шпали-шпали).

4. Кладе кукурудзу вздовж хребта, легким покачуванням вліво-вправо, просуває качан знизу до верху (їхав поїзд).

5. Прикладає качан на ліву лопатку, притискаючи, повертає вліво до плеча (повертає поїзд вліво). Те ж саме в правий бік.

6. Зліва від плеча швидко прокочує качан обома руками до стегна. Те ж саме з правого боку (із горбочка у долинку їде поїзд на зупинку).

Так як на верхніх і нижніх кінцівках зосереджені всі нервові закінчення мозкового стовбура, доречно масажувати долоні і стопи ніг.

7. «Задоволені малята потирають ручки» (тримаючи качан між долонями, качає його від подушечок пальців до зап'ястя).

8. «На ковзанці» (притискаючи качан обома ступнями ніг до підлоги, прокочує вперед – випрямити ноги, назад – зігнути в колінах. Качає кукурудзу правою ногою, потім лівою, масажуючи стопи ніг).

Масаж пальчиками вушних раковин

1. Взятися за мочки і відтягнути вниз 5-6 раз.

2. Вказівним і великим пальцями покрутити привушну кісточку 5-6 раз у кожен бік.

3. Вібрація пальцями у вушних отворах 10-20 секунд.

4. Зімкнути вказівним і середнім пальцями обох рук, закрити вушні раковини, зігнувши їх у напрямку до верхньої щелепи так, щоб нічого не було чути. Різко відкрити. Повторити 5-6 раз.
5. Вказівними пальцями потерти за вушними раковинами до відчуття тепла.
6. 7-10 раз поплескати долонями по вухах.
7. Почергово закрити вухо долонею і пальцями другої руки постукати по долоні 6-7 раз.

Масаж «Кирпатий носик»

1. Зверху донизу вказівними пальцями помасажувати ніс.
2. Погладити крильця носа вказівними пальцями.
3. Вказівним пальцем покрутити ніс вліво та вправо.
4. Трьома пальцями повернути ніс вліво, вправо, задерти вгору «кирпатий носик».
5. Провести вказівним пальцем зверху від лобової частини до кінця носа «з'їхати з гірки».
6. Вказівним і великим пальцями постукати по носу, ніби покотилися дощові краплинки.
7. Пальцями водити по носу із середини до боків, ніби витираємо від води.
8. Пофиркаємо, як їжачок.
9. Понюхаємо пахучу квітку.



Консультація для батьків

«Як організувати день народження дитини»

Як часто дорослі говорять, що вони не люблять свій день народження! Виявляється, що причиною того є їхні дитячі спогади про невдалий день народження, коли, наприклад, ніхто з гостей не прийшов, або подарунок подарували не той, яке маля очікувало.

Але ж день народження – це дуже важливе свято для кожної людини, особливо – для маленької, тому що допомагає дорослішати, ставати самостійною, сміливою, товариською.

Не можна ставитися до дитячого дня народження тільки як до приводу зібрати гостей і посидіти за святковим столом.

У цей день дитина повинна почувати себе найголовнішою. В єдиний день у році довкола неї повинні відбуватися сюрпризи й чудеса.

Підготуйтеся до свята заздалегідь. Визначтеся, скільки гостей запросите. Звичайно, це повинні бути, у першу чергу, діти. Тут правило таке – чим молодшою є дитина, тим менше гостей потрібно запрошувати. І навпаки.

Тривалість свята залежить від віку іменинника і гостей. Малята швидше утомлюються, менше часу втримують увагу, а доросліші дітлахи готові веселитися досить довго. Продумайте для дітей цікаві конкурси та вікторини.

Якщо діти будуть самі по собі, то незабаром почуєте шум і незадоволений плач, тому що малята ще не вміють самі гратися в спільні ігри. Призи повинні бути заготовлені для всіх. Якщо подарунки одержить тільки іменинник, інші діти дуже засмутяться, тому придумайте призи для переможців конкурсів та ігор.

Дуже важливо, який подарунок подарувати дитині в день народження. Зробіть це у вигляді сюрпризу: вітання від улюбленого героя мультфільму, пригорща улюблених цукерок під подушкою, повітряні кульками в кімнаті, тато, переодягнений у клоуна.

У вашого малюка сьогодні день народження. Він запросив своїх друзів, але вони різного віку. Усім на такому святі повинно бути весело. Солодким призам або невеликим сувенірам будуть радіти всі без винятку. А от конкурси та завдання необхідно придумати такі, щоб усі впоралися з ними.

Головне – щоб усім було цікаво. Ігри, у яких беруть участь діти різного віку, – найкорисніші. Наприклад, малятам гратися з старшими дітьми корисно, тому що вони бачать, які спритні, вмілі старші діти. Малюки дивляться і самі намагаються вчитися. А старші в таких іграх вчаться відповідальності. Для цього необхідна допомога дорослого – вчасно підказати, показати власний приклад. Самооцінка старших дітей зростає, тому що в різновікових компаніях вони є успішними. Малята багато чого вміють і їх обов'язково потрібно підтримувати.

Рухливі ігри – улюблені забави для дітлахів будь-якого віку. Тому саме вони стануть Вам у пригоді на свято.

Ігри на день народження

«Побажання»

Іменинник стає в одному кінці кімнати, через 8-10 м. від нього стають учасники гри (можна ставати колом, іменинник у центрі). Діти по черзі говорять йому побажання, привітання, приємні слова і роблять крок уперед. Головне завдання – не повторюватися. Хто перший дійшов до іменинника, той і виграв.

«Мильні бульки»

Іменинник пускає мильні бульки, діти ловлять їх на долоньки. Перемагає той хто найдовше втримає кульку на долоньках. Можуть бути варіанти: хто найбільше пустить бульок за один раз; хто, дмухаючи на кульку, найдовше потримає її в повітрі; хто надме найбільшу кульку.

«Придумуємо танець»

Увімкніть дітям музику, приготуйте яскраву кепочку, маску, або кумедний парик тому, хто буде показувати рухи. Спочатку можна показати декілька рухів дорослому, а потім обрати дитину, яка найкраще повторювала рухи за ним. Одягніть на неї кепочку, щоб діти бачили, кого їм потрібно наслідувати. Потім ведучий передає свій капелюх кожній дитині по черзі.

«Найкращий портрет іменинника»

Можна поділити дітей на дві рівноцінні команди. На стільчиках покласти по одному аркушу паперу, олівці, фломастери або фарби. За сигналом перші учасники команд підбігають до стільців і починають малювати іменинника. По черзі діти малюють портрет, який має вийти кумедним і швидко намальованим.

«Гостинець від іменинника»

До мотузки прив'язують солодкі призи, невеличкі сувеніри, іграшки. Мотузку з призами прив'язують до двох стільців на висоту, щоб і найменші діти змогли їх дістати. Іменинник зав'язує хустинкою очі учасникам гри і дає в руки ножиці. Учасники підходять до мотузки і намагається відрізати гостинець від іменинника, інші підказують, промовляючи слова холодно, гаряче.

«Танцюємо під вірші»

Вірші можна не тільки розповідати, їх можна показати. Доросла дитина – ведучий читає під музику вірші, а менші діти придумують під словесний супровід рухи. Для таких ігор краще обрати вірші, які є невеликими за обсягом, але дуже яскравими та образними.

1. Миші бігали, шуміли (бігати по колу)

І по даху тупотіли (тупотіти ногами),

Танцювали всі гопак (пританцьовувати),

У долоні плескали – отак (плескати в долоні).

Кіт на дереві дрімав (підкладати долоньки під щічку і закривати вічка),

Потягався, позіхав (потягуватися, позіхати і прикривати рот долонькою),

Галас кіт почув – «Няв!» - (прикладати долоньку до вуха, прислухатися, нявкати),

Танцюристів розігнав (усі розбігаються).

2. Ми почнемо танцювати (руки на пояс, напівприсід)

Український наш танок (праве плече вперед, напівприсід, ліве плече вперед).

Ліву ніжку ми поставили (ліву ногу вперед – на п'ятку, на носок),

Хутко з п'ятки на носок.

Потім праву ніжку ставили,

Знову з п'ятки на носок повернемося разок (напівприсід, вліво, вправо, оберти тулуба).

Руки ми розводимо і швиденько зводимо,

Український наш танок весело заводимо. (плескання в долоні).

«Коровай»

Діти беруться за руки і стають у коло. У середині кола іменинник. Діти співають і виконують рухи.

Як на Марійчині іменини (йдуть по колу)

Ми спекли всі коровай (зупинилися).

Ось такий вузенький (сходяться),

Ось такий низенький (присідають),

Ось такий широкий (розходяться)

Ось такий високий (руки вгору піднімають).

Коровай, Коровай, кого хочеш вибирай (плескають)!

Іменинник відповідає: - Я люблю, звичайно, всіх. А Тетяну більш за всіх.

Діти плескають, а іменинник танцює в колі з дитиною, яку обрав.

«Не зівай»

Всі гравці стають у коло. Два гравці, які стоять один напроти одного, тримають у руках невеликі іграшки (бажано м'які). Коли починає звучати музика, гравці передають іграшки по колу в одному напрямку, намагаючись, щоб одна іграшка наздогнала іншу. Той, у кого виявиться дві іграшки у руках, отримує штрафний бал. Можна вигадати для цього гравця яке-небудь кумедне завдання.

«У кого цукерка»

Діти сідають чи стають в одну лінію. В одного або двох дітей у роті по цукерці (він старанно ховає її від інших). Ведучий, по черзі підходить до гравців і пропонує сказати яке-небудь слово. Якщо він угадав, у кого цукерка, то ролі міняються. Дитина, яку вгадали починає водити.

«Квартет»

Потрібно заготовити десяток старих листівок (залежно від кількості учасників), порізати їх квадратами на 4 або 6 половинок. Викласти на столі і перемішати. Учасники сидять кругом стола і по черзі беруть один квадрат. Хто швидше складає листівку для іменинника, той виграв.

Консультація для батьків
«Новий рік разом з дітьми»

З настанням новорічного свята батькам додається чимало проблем, як зробити його веселим і незабутнім для своєї дитини.

З цим Ви можете легко впоратися, ознайомившись із добіркою «Ігри Нового року».

Добре зважте чи потрібно запрошувати переодягненого Діда Мороза. Якщо дитина ще занадто мала, досить познайомити з Дідом Морозом у вигляді ляльки-іграшки, або показати його на картинці в книжці.

Найкраще може пограти у доброго Діда Мороза тато. Нехай малюк пограється у просту гру, прийме від нього гостинці. Дуже часто на святі в дитячому садочку малята плачуть, побачивши Діда Мороза. Якщо Ви припускаєте, що події можуть розгортатися таким чином, намагайтеся підготувати дитину заздалегідь.

Багато батьків цікавляться, коли дитині необхідно говорити про те, що Дід Мороз - усього лише вигаданий персонаж. Не кваптеся! Адже такі ілюзії допомагають дитині розвиватися. Завдяки Дідові Морозу діти отримують можливість ставити мету та реалізувати її. А коли настане час, Вам і пояснювати нічого не прийдеться: мовляв, немає ніякого Діда Мороза, це мама з татом тобі подарунки приносять і під ялинку кладуть. Проте, в пам'яті дитини на все життя залишаться чарівні моменти дитинства. А щоб вони були найкращими, грайтеся, з дітьми разом в ігри, конкурси, проводьте естафети, катайтеся на санчатах, ліпіть сніговика і обов'язково приготуйте новорічні сюрпризи. Тоді Ваш малюк буде веселим, щасливим і неодмінно здоровим!

Рухливі новорічні ігри на допомогу батькам

«Два Морози»

З двох протилежних сторін майданчика (або зали) креслять лінії. Це - два «будиночки», відстань між якими 8-15 м. Усі гравці перебувають в одному з «будинків». Призначені «Морози» стоять посередині майданчика. За сигналом ведучого «Морози» голосно кажуть:

Ми два брати-молодці,
Два морози міцні.
Я мороз - Червоний ніс,
Я мороз - Синій ніс.
Хто з вас не боїться,
У дальнюю путь пуститься?

Гравці відповідають:

Не боїмося ми погрози,
Не страшні Ви нам, морози.

Після цього діти перебігають до протилежного «будиночка». «Морози» намагаються спіймати їх і «заморозити», торкнувшись рукою. «Заморожені» гравці зупиняються. «Морози» знову виходять на середину, повертаються обличчям до гравців, що стоять на другій лінії, запрошують «у дальнюю путь». Гравці відповідають усі разом і швидко біжать виручати своїх товаришів, подають їм руку і разом перебігають до

першого будиночка, а «Морози» їх не пускають . Після 2-3 перебіжок призначаються нові «Морози».

Правила гри: бігти можна лише вперед, кого торкнуться «Морози», мають одразу зупинитися і стояти доки їх не виручать у наступній перебіжці.

«Снігурі»

Гравці стають у коло - це «снігурі». У середині кола сплять «котики». «Снігурі» промовляють слова і роблять відповідні рухи:

Йдуть до нас морози люті,

Снігурі сидять надуті.

(Сидять навпочіпки, руки на колінах, лікті розпрямлені в сторони).

Малесенькі стриб-стриб,

Малесенькі диб-диб.

(Стрибають то на одній, то на другій нозі).

Коли «снігурі» стрибають, «котики» прокидаються і кажуть такі слова:

А котики підкрадаються на пташок кидаються.

Після цих слів «котики» ловлять «снігурів». «Пташки» повинні стати на щось вище: стілець, гілляку, пеньчок. «Котики» не мають права їх там ловити. Піймані «пташки» стають «котиками».

«Морозище»

Біля стійки або стовпчика прив'язують мотузку завдовжки 2 м. Навколо стовпчика креслять коло такого самого діаметра (або викладають коло мотузкою). У середині кола розкладають близько трьох десятків (залежно від кількості гравців) сніжок (з вати, паперу, зім'ятого в кулю) - це скарби Діда Морозища, який їх охороняє, тримаючись однією рукою за мотузку. Гравці беруться за руки і ходять навколо «скарбів» промовляючи:

Наш дідусь стомився,

Старенький зморився.

Ти, Морозище, не спи,

А сніжинки стережи!

Після цих слів, гравці намагаються зібрати якомога більше сніжок, а Морозище другою вільною рукою торкається тих, хто намагається забрати скарби. Той, кого «заморозив» Морозище, вибуває із гри. Через 1-2 хв. Морозище, «стомлюється» і сідає відпочивати. А гравці рахують, хто найбільше зібрав скарбів.

«Мороз-Червоний ніс»

На протилежних сторонах майданчика позначають два будинки, в одному з них розташовуються гравці. Посередині майданчика стає ведучий - Мороз-Червоний ніс.

Мороз (батько):

Я - Мороз - Червоний ніс,

Вам хурделицю приніс!
Хай зі мною змагається,
Той, хто не злякається!

Діти:

Не боїмося ми погроз,
Не злякає нас мороз!

Після цього діти перебігають через майданчик до іншого будинку. Мороз доганяє їх і намагається «заморозити» (торкнутися рукою), «заморожені» зупиняються на тому місці, де їх наздогнав Мороз і стоять до закінчення перебіжки. Після декількох перебіжок обирають іншого ведучого.

«Снігова бабуса»

Якщо у похід пішли діти різного віку, або приймають участь у зимових розвагах на повітрі, можна запропонувати рухливу гру з розподіленням ролей: батьки – ліплять снігову бабу з старшими дошкільниками. Старші дошкільники - «слідопити». Молодші дошкільники - «звірята».

Хід гри

Вихователь з батьками ховаються на майданчику (за деревами, кущами, різними предметами) атрибути для снігової баби (морквину, вуглинка, мітлу, відерце), шлях до схованок малюють на снігу стрілками. Старші діти по сигналу і орієнтиру відшукують сховані предмети. Батьки відзначають найспритніших «слідопитів» гостинцями. За допомогою загадки, діти відгадують, для чого потрібні відшукані предмети (щоб зліпити снігову бабу).

Діти з батьками ліплять снігову бабу, малята прикрашають її (гудзики з вугілля, з горобини - намисто, з гілячок ялинки або сухої трави коси).

Після цього всі стають навколо свого творіння і водять хоровод. Батьки з старшими дітьми співають, а малята і всі охочі виконують рухи звірят.

Узялися за рученятка
Наші хлопчики й дівчатка.
Гру веселу почали -
Хоровод свій завели.
Вже не стало тут малят -
Бачимо тільки зайченят,
Стриб та стриб навколо баби,
Зайці сніжній бабці раді.

(Діти пересуваються стрибками по колу).

Десь вже й зайчики поділись,
А ведмедики з'явились.
Звідки ви прийшли до нас?
Вам же зараз спати час!

(Малята ходять як ведмедики - ідуть перевальцем, повільно).

Враз ведмедики зникають -

Лиш сніжиночки кружляють
У жвавенькому танку
Для бабусі із сніжку.

(Діти йдуть навколо снігової баби, кружляючи та змахуючи руками).

«Коли проб'є дванадцять»

Для дітей підвішують на гачок (або будь-який високий предмет) м'яч на мотузці так, щоб він майже торкався землі (м'ячик можна покласти в сітку і вже в сітці прив'язати мотузку). Під ним покладіть кілька дрібних предметів (цукерки, іграшки, яблука...). Дід Мороз або вибрана лічилкою дитина відводить м'яч до рівня голови і відпускає його. М'яч розгойдується, як великий маятник годинника. Дитина голосно рахує 12 рухів «маятника». Гравці в цей час збирають якнайбільше предметів, але при цьому не торкаються до хиткого м'яча. «Коли проб'є дванадцять», ведучий зупиняє гру і рахує в кожного зібрані предмети. У кого більше, той стає новим ведучим.

«Рукавичка Діда Мороза»

Усі гравці стають у коло разом з Дідом Морозом. Останній знімає одну рукавичку і передає по колу під музичний супровід. Гравці швидко передають рукавичку один одному, поки не закінчиться музика. У кого залишилася рукавичка стає з Дідом Морозом у танок. Далі рукавичка «мандрує» від гравця, який щойно танцював.

«Заметіль»

Дорослі - заметіль, стають поза колом на відстані - 3-4 м. від дітей.
Діти, взявшись за руки, ідуть по колу, промовляючи слова:
Заметілі не боюся (діти заперечно крутять головами),
Я на неї насварюся (погрожують вказівними пальчиками),
Ніжками потупочу (енергійно тупають ногами),
Злу метелицю проучу.
Щоб метелицю злякати (ритмічно плескають у долоні),
Стану голосно плескати,
Повернусь туди-сюди (виконують повороти тулуба праворуч, ліворуч),
Не лютуй, вітрисько, ти! (махи руками перед собою).
Погуляти я не проти
Навіть у таку погоду.
Заметіль: – Ми маляток всіх проучимо, заметемо й занесемо у сніги дрімучі.
Діти: – Ви спочатку нас зловіть, а вже потім заберіть.
Після цих слів діти тікають від «заметів». Виграє той, хто втече поза коло «заметілі».

«На санчатах»

Учасники гри сідають на санки по двох: батьки і діти. За сигналом спускаються з гірки. Дитина промовляє такі слова:

Я лечу, лечу, лечу,
Накатаюсь досхочу.
Все униз, униз, униз,
Далі всіх я зупинюсь.

Виграє та пара яка далі всіх проїхала на санчатах з гірки. Дорослий витягує саночки на гірку і промовляє:

Я веду, веду, веду,
Саночки на поводу,
Бо з гори санчата мчать,
А на гору - не хочуть.

Відмічають тих батьків, які перші вийшли із санчатами на гірку.
Гра «Найкраща зимова скульптура».

Діти з дорослими кружляють у танку «сніжинок».
Ведучий промовляє:

З кого ж нам, мої малята,
Гарний приклад нині взяти?
Хто на місці не сидить,
А несеться і летить,
Жваво у танку кружляє?
Всіх навкруги звеселяє?
Звісно, це такі пушинки -
Білі зимові сніжинки.
Раз, два, три -
Найкращу зимову фігуру зроби?

Учасники створюють найкращу зимову фігуру.

«Морозище-мороз»

Тато - Дід Мороз

Мама - промовляє слова

Діти - виконують рухи.

Морозище, ой Мороз,

(Діти погрожують вказівним пальчиком і хитають головою).

Ти маляток не морозь!

Щоб не змерзнуть, наші діти (притупують на місці).

Будуть жваво тупотіти.

Тупу-тупу-туп! - малята,

(Притупування з просуванням вперед у швидкому темпі).

Як веселі козенята,

Ще й в долоні поплескаймо,

І Мороза не пускаймо.

У тепленькі рукавиці,

Ручкам мерзнуть не годиться!
(Стискання й роз тискання кулачків).

Ще й побігаємо трішки,
Щоб не змерзли наші ніжки,
По доріжці й навпростець...
(Легкий біг у довільному напрямку).

Не лякай нас, Морозець!
(Діти зупиняються, Морозець їх голубить і танцює по черзі з кожною дитиною під оплески інших).

**Конспект заняття
за методикою Миколи Єфименка
для дітей старшого
дошкільного віку
«ВЕСНЯНЕ ПРОБУДЖЕННЯ»**

Мета: ознайомити із ранніми ознаками змін у весняний період, формувати у дітей інтерес до фізкультури, розвивати фізичні, моральні та естетичні якості, створити ігрове середовище для ефективної рухової діяльності.

Завдання:

1. Навчальні: виконувати синхронні вправи; орієнтуватися у просторі під час етюду «Зірочки»; правильно виконувати акробатичні вправи та ритмічні рухи під час акробатично-ритмічного танцю «Бджілка».

2. Розвивальні: розвивати м'язи плечового поясу рук, живота, спини, ніг під час виконання ритмічних вправ, координацію рухів.

3. Корекційно-профілактичні: профілактика порушень постави, поліпшення функції дихання.

4. Виховні: формувати у дітей статеву культуру; створити позитивні ігрові образи через рольову систему виконання фізичних вправ.

Хід заняття

Надійшла весна прекрасна,
Многоцвітна, тепла, ясна,
Ніби дівчинка в вінку,
Сяє сонечко в саду.
Прокидається воно, (з'являється дівчинка-«сонечко»)
Потягається воно
І промінням сонячним
Землю умиває (крутить обруч на руці, оббігаючи по колу дітей).
Зупинилося на небі,
Розпрямило промінь (шпагат),
Золотистим саявом
Землю лоскотало (коробочка).
Засяяло яскраво (місток),
Усміхнулось, повернулось
І помандрувало (виходячи із залу, крутить обруч на руці).

(Додатки I, II, III, IV)

Перешикування у шеренгу, вдячний поклон глядачам.

Фізінструктор:

Наша весняна казочка підійшла до кінця. За допомогою чарівних метеликів і чудових джмеликів весна прокинулася і посміхнулася нам у віконечко.

Додаток I

Пластик-шоу «Весняне пробудження»

Фізінструктор:

Ожили луги, діброви
Ще й джмелики чорноброві.
Почали голівки повертатися
Та до сонечка посміхатися.
Навіть гусінь й та голівки до сонця підняла,

Та усім барвистим тілом його привітала.

1. «Гусениця»

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі всередину кола, руки вздовж тулуба.

1- 3 ноги зігнути в колінах, голову підняти вгору; 2-4 В.п.

Крильця комашки розправляють,

Весну красную вітають.

І на небі зірочки яскравіше засіяли,

А у траві квіточки швидше розквітали.

2. «Зірочка»

В.п. – те ж саме.

1 - взятися за руки, підняти руки вгору; 2 - опустити руки за голову;

3 - підняти руки вгору; 4 - В.п.

3. «Квіточка»

В.п. – те ж саме.

1 - до попередньої вправи додати зігнути в коліні ліву ногу, поставити на коліно правої ноги; 2 - В.п; 3 - те ж саме лівою ногою; 4 - В.п.

4. «Мостик»

В.п. – сидючи в упорі на руки ззаду, ноги зігнуті в колінах та підняті вгору.

1 – 3 - прогнутися вгору, підняти таз; 2 – 4 - В.п.

Сонечко промінчики розправляло,

Усю землю теплом умивало.

5. «Стріла»

В.п. – те ж саме.

1 - підняти ліву ногу вгору, обхопити її руками, головою нагнути до колін; 2 - В.п.; 3 - те ж саме лівою ногою; 4 - В.п.

Пробудилися метелики, крильцями махали,

Весь світ барвами веселими розмалювали.

6 «Танцюють ніжки»

В.п. – те ж саме.

1 - 3 обхопити руками ноги під колінами, виконати по чергово рухи гомілками; 2 - 4 В.п.

7 «Танцюємо в колі»

В.п. – основна стійка в колі, взявшись за руки.

1 – 3 - три приставні кроки вліво; 2 - 4 те ж саме вправо.

Джмелики зашуміли, піднялися й полетіли у садок до бджілок по медок. Відшукають, повернуться і подружок-метеликів ним почастують.

Додаток II

Художня гімнастика

Етюд зі стрічками на держачку «Метелики» (дівчатка)

Фізінструктор:

А метелики дарма час не марнували,

Весну-красну вони таночком привітали.

Сіли вони на квіточки, лісові дзвіночки,
Розгойдали, задзвеніли, ліс розвеселили,
Про прихід весни-красної вони сповістили.

I. В.п.- у колі, сидячи на колінах, руки вздовж тулуба.

1 – 3 - змахнути стрічкою вгору; 2 - 4 В.п.

II. В.п. –основна стійка.

1 - 3 - пружинка, одночасно змахнути лівою рукою зі стрічкою вгору;
2 - 4 В.п.

III. В.п. –основна стійка.

На носочках у легкому присяді крутитися навколо себе, одночасно робити «блискавку» стрічкою.

IV. В.п. –те ж саме.

Збільшити коло, кружляти навколо себе, випрямивши руку зі стрічкою вперед.

V. В.п. - основна стійка.

1 - відставити ліву ногу в сторону, змахнути руками вгору (стрічка в лівій руці); 2 - В.п. (мінємо стрічку в праву руку); 3 - 4 те ж саме вправо.

VI. Біг по колу на носочках. Ліва рука злегка відведена в сторону, правою рукою робити колові рухи стрічкою.

VII. В.п. - основна стійка.

1 - 3 - легкий присід, рука над головою зі стрічкою, змахнути рукою вліво-вправо; 2 - 4 В.п.

VIII. Вправа з

IX. В.п. - основна стійка. Рука зі стрічкою піднята над головою. Стрічкою робити колові рухи, одночасно повільно присісти на коліна.

Додаток III

Вправи на дихання «Зіроньки»

Фізінструктор:

А у небі вечірньому місяць вже гуляє

І по ковдрі небесній зірки розкидає.

1. «Сплячі метелики»

В.п. - лежачи на матах по колу, ногами всередину (зігнути в «калачик»).

«Місяць», сидячи на підвісному металевому обручі, розгойдується вліво-вправо, згинає і розгинає ноги в колінах. Обертається навколо себе. Встає, оббігає навколо дітей, розкидаючи «зірочки».

Ой, не спиться комахам веселим,

На животики полягали,

На зіроньки яскраві стали заглядати

Та до молодого місяця загравати.

2. «Метелики бавляться»

В.п - лежачи на животі, руки підтримують підборіддя. Зігнути ноги в колінах, по чергово рухи ногами вгору-вниз, головою – вліво-вправо.

Поповзли, ніби киці, у клубочок,

Розкрили у квіточці золотий замочок.

І у вирій небесний усі полетіли
І у небі вечірньому вогні запалили.

3. «Киці»

В.п. – лежачи на животі, руки вгорі, упор на лікті, вигнути спину, сісти на коліна.

4. «Зірочка»

В.п. – сидючи на колінах, руки вздовж тулуба.

1 - взятися за руки, підняти вгору; 2 - 3 - нахил вліво-вправо; 4 - В.п.

5. «Кувирок»

В.п. – сидючи на носочках, упор на кисті рук об підлогу, голова прижата до колін.

1 - кувирок вперед; 2 - В.п.; 3 - стати в основну стійку; 4 - повернутися в коло лицем.

6. «Граємося зірочками»

1 - присісти, взяти в долоні зірочку, здмухнути у коло; 2 - 3 кружляти на носочках навколо себе до зірочки; 4 - присісти, взяти в долоні зірочку, здмухнути у коло, повернутися спиною в коло,

7. «Танцюємо по зірковому небі»

1 - 2 - 3 - 4 – взятися за руки в коло, робити приставні кроки вліво;

5 - 6 - 7 - 8-те ж саме вправо.

Фізінструктор:

Та недовго бабусенька-ніч це терпіла,
Закрутила метеликів, на землю спустила
І до джмеликів на колінця спати положила.

Додаток IV

Спортивно-акробатичний танець «Бджілка»

Фізінструктор:

Не забарилися джмелики. Шумлять, поспішають,
До метеликів подружок дружно підлітають,
Медом із весняних квітів пригощають.
А метелики запишалися, своєю красою замилювалися.
Ну, метелики, вставайте до таночка поспішайте.

Ролі: «метелики» - дівчатка, «джмелі» - хлопчики на фітболах.

1. «Вихід джмелів»

Дівчатка по колу сидять на колінах. Під гомін бджіл хлопчики стрибають на м'ячах по колу і зупиняються навпроти дівчаток.

2. «Метелики прокидаються»

В.п. – дівчатка сидять на колінах, руки опущені.

1 - змах руками вгору; 2 - повільно опустити руки вниз; 3 - підскоком стати в основну стійку, руки на поясі; 4 - стрибком на 90 градусів повернутися обличчям до хлопчика.

3. «Хрестик»

В.п. – о.с., руки на поясі.

1 - 3 – ноги на ширині плечей; 2 - 4 – ноги навхрест.

4. «Танцюємо на фітболах»

Хлопчики: В. п. – сидячи на м'ячах.
 Стрибаючи на м'ячі на місці, руки по черзі випрямляти вперед.
 Дівчатка: В. п. – о. с.
 Дівчатка обходять хлопчиків (як «лисички»).

5. «Бджілка»
 Хлопчики підстрибують на м'ячах, руки в сторони.
 Дівчатка: В. п. – о. с., руки, зігнуті в ліктях і підняті вгору.
 1 - 3 – вліво на носочках 3 приставні кроки, одночасно рухи кистями рук вгору-вниз; 2 - 4 – В. п.

6. «Пружинка»
 В. п. – о. с., дівчатка беруть хлопчиків за руки.
 1 - 3 – присісти, вихиляючи стегна вліво-вправо; 2 - 4 – В. п.

7. «Стрибки»
 В. п. – о. с., один навпроти одного, руки на поясі.
 1 - 3 – дівчинка стрибає на крок вліво, а хлопчик – вправо; 2 - 4 – те ж саме в другу сторону.

8. «Танцюємо по колу»
 В. п. – ноги разом, руки зігнуті в ліктях і підняті вгору; ходьба по колу, як «лисички»; руки як у «метеликів».

9. – «Зійшлися в коло»
 В. п. – о. с., руки вперед, зігнуті в ліктях.
 1 - 3 – зійтися в коло, виставити ногу і руки вперед; 2 - 4 – розійтися, ноги і руки назад.

10. «Спортсмени»
 В. п. – о. с., руки, як «за партою».
 1 – ліва нога в сторону, випрямити руки в сторони; 2 – В. п.; 3 – те ж саме правою ногою; 4 – В. п.

11. «Танцюємо ніжками»
 В. п. – о. с., руки на поясі.
 1 – 2 - 3 - 4 – зігнути і розігнути ліву ногу і руку;
 5 – 6 – 7 - 8 – те ж саме правою ногою і рукою.

12. «Літаємо по колу» (вправа 9)
 13. «Розходимося по колу та плескаємо у долоні»
 14. Виконуються по черзі акробатичні рухи: колесо, кувирок, мостик, стійка на голові, «берізка».

15. Зійтися в коло, лягти «калачиком», «заснути».

Фізінструктор:
 Стомилися, танцювали і на квіточку спати полягали.



**Конспект домінантного
фізкультурного заняття
для хлопчиків старшого
дошкільного віку**

«Захисники»

Мета: створити інтерес до нетрадиційного використання паперу у вигляді кульки, смужки, геометричних фігур. Розвивати силу рук, м'язів живота, ніг, координацію рухів; спритність, витримку, окомір. Виховувати мужність, сміливість, силу волі.

Обладнання: аркуші паперу синього, червоного кольорів, дві гімнастичні лави, навісні цілі.

Хід заняття

Вступна частина

Діти, сьогодні ми потрапимо у давню країну воїнів, які захищали свій народ від нападників. Чому вороги хотіли знищити цей народ? А тому, що вони були дуже добрими і мирними людьми, а найбільше їхнє багатство — це діти та щедра природа. Так, як вони були мирними людьми, то не мали жодної небезпечної для життя зброї. Все у них було паперовим: кулі, стріли, мечі, ножі. Бог Миру наділив цю зброю незвичайною силою. Якщо така куля чи стріла потрапляла у ворожу ціль, вороги зникали і захисники отримували жадану перемогу, яка діставалася їм завдяки витримці, силі та бажанні захистити свої сім'ї.

Вирушаємо до давньої паперової країни, перевтілимося добрими воїнами-захисниками. Шлях наш буде не легким, але я впевнена, що ви зумієте подолати всі перешкоди.

Шиккування в одну колону за зростом.

Повзання по-пластунськи у вказаному напрямку.

Підлізання під дугу на четвереньках.

Повзання по гімнастичній лаві, лежачи на животі та підтягування руками.

Ходьба змієюю між кеглями. Легкий біг зі зміною напрямку за сигналом.

Ось ми і потрапили в минуле. Візьмемось за руки і зробимо коло.

Релаксація

Ляжте на спину, витягніть руки вздовж тулуба, ноги рівні, розслабимо своє тіло. Закрийте очі і під музику уявіть красиву країну, де щасливо живуть люди, чудова природа, живуть незвичайні звірі, прекрасне і повне «живої» води море, але все інше у цій країні виготовлено з паперу. Відкриємо очі. (Можна вислухати деякі фантазії дітей). Якщо вам сподобалася уявлена країна, то спробуємо стати її захисниками. Але, щоб бути справжніми воїнами, чоловіки багато тренувалися. Отож і ми беремось до діла.

Інструктор роздає по два кольорових аркуша паперу.

Перешиккування у дві колони.

Основна частина

Загально розвиваючі вправи на гімнастичній лаві.

Уявіть, що ви на давніх дерев'яних кораблях із веслами в руках. Весла паперові, тож складіть аркуші паперу (згортанням усередину) у смужки, зафіксуйте їх долонями. Це наші весла.

1. В.п. — сісти на лаву, перекинувши одну ногу на другий бік лави «верхи», кисті рук з «веслами» звисають.

Кисті з «веслами» підняти, але передпліччя рук не відривати від колін. Гребемо «веслами» (8-10 р.).

2. В.п. – те ж саме.

Колові оберти кистей рук з «веслами» в одну сторону, в другу (8 раз).

3. В.п. – те ж саме.

Покласти «весла» біля ніг: червоні – ліворуч, сині – праворуч. Кисті рук зімкнути у замок.

1, 3 – нахилити тулуб вправо з поворотом на 30° і дістати синє «весло».

2, 4 – нахилити тулуб вліво, поміняти синє на червоне «весло» (10р.)

4. В.п. – сидячи на краю лави, руки – хват за лаву (великий палець зверху).

Синя смужка позаду лави, червона перед витягнутими ногами.

1, 2 – прогнутися назад, потилицею торкнутися синьої смужки.

3, 4 – В.п. (8 раз).

5. В.п. – сидячи на лаві «верхи», руки в упорі з заду. Паперові смужки на підлозі біля ніг.

1 – перекинути праву ногу через лаву, взяти синю смужку паперу пальцями ніг.

2, 4 – ноги з смужкою паперу поставити на лаву, зігнути в колінах.

3 – поміняти ногами синю на червону смужку паперу (8 раз).

6. В.п. – стоячи біля лави, ліву ногу поставити на край лави, руки на поясі.

Стрибки на лаві зі зміною ніг.

7. В.п. – лежачи на животі, руками обпертися на лаву, ноги випрямлені в упорі на носочки.

Віджимання від лави. Тулуб рівний, ноги не згинати, грудьми торкатися лави (кількість разів за можливістю дітей).

8. Розслаблення. Вправа на дихання.

В.п. – сидячи на лаві «верхи», руки один в одного на плечах.

1 – лягти на спину (вдих).

2 – нахилитися вперед (видих).

«Стрільба з «лука»

Із синіх смужок викладаємо «річку» шириною 2 м. Червоні смужки - «стріли». Команди стають по обидві сторони «річки». Потрібно попасти у ціль (дитину), перекинувши «стрілу» через річку. Гравці, у яких попала стріла, покидають «поле бою». Виграють ті гравці, які найбільше часу залишилися у грі.

Ми навчилися кидати «вогняні стріли», а тепер потренуємося у битві «мечами».

«Бій мечами»

Із синіх смужок викласти пряму лінію, з червоних – «мечі». Гравці стають по різні сторони лінії. По сигналу відтворюють бій мечами. Виграє той, хто торкнеться тулуба противника, не переступивши лінію. Відходити від лінії більше ніж на один крок не можна.

А зараз ми потренуємося у метанні справжніх «бойових» куль. Із паперових смужок виготовляємо паперові м'ячики (зжимання паперу).

«Поле бою»

Натягнути мотузку, чи сітку через ігрове поле. Поділити дітей на дві команди, які стають з обох сторін сітки. У руках однієї команди сині кульки, другої – червоні. За сигналом діти перекидають кульки на протилежний бік. Через певний час «бій» припиняється. Перемагає та команда, у якої менше куль на полі.

Ось і закінчилися наші тренування та змагання. Я думаю, що ви будете усі справжніми захисниками своєї сім'ї і Вітчизни. Хочу побажати вам, щоб на землі завжди панував мир, спокій і нікому не знадобилося воювати.

Діти жмуть руки один одному і промовляють мирилку.

**Конспект домінантного
фізкультурного заняття для
дівчаток старшого
дошкільного віку**

«Шукаємо Мальвіну»

Програмовий зміст: забезпечити максимальну самореалізацію у процесі виконання акробатичних, ритмічних та гімнастичних вправ з урахуванням індивідуальних можливостей кожного. Продовжувати вчити володіти своїм тілом під час виконання акробатичних та художніх етюдів, узгоджувати рухи з музикою. Вправляти у різних видах ритмічної ходьби та бігу. Удосконалювати якість і чіткість виконання ритмічних та акробатичних вправ. Розвивати координаційні здібності, фізичні якості (гнучкість, пластичність), увагу та пам'ять, вміння самостійно виконувати рухи. Підвищувати емоційний тонус, формувати правильну поставу. Виховувати бажання відповідати природнім стереотипам жіночої поведінки: бути стрункими, гнучкими; викликати інтерес до фізкультурних занять.

Хід заняття

Вступна частина

Сьогодні у садочок приїхав директор кіностудії дитячого фільму «Пригоди Буратіно». Він хоче із таких красунь як ви вибрати актрису на роль Мальвіни. Але, щоб підібрати найкращу дівчинку на роль, потрібно пройти конкурсний відбір. Ви покажете як умієте гарно ходити, рухатися під музику, продемонструєте свою гнучкість, пластичність, граційність. Готові?

Фізінструктор нагадує, що треба завжди тримати правильну поставу, випрямити спину, втягнути живіт. Дівчатка виконують різні види ходьби та бігу (гімнастична ходьба, ходьба на носочках, як хитра лисиця, як гордий лелека та ін.).

Підготовча частина

Молодці, ви показали себе з найкращої сторони. А тепер потанцюйте з Буратіно (виконується шейпінг під музичний супровід «Буратіно» (додаток І).

Основна частина

Молодці, танцювали дуже вміло! Нашому гостеві сподобалося. Але у фільмі необхідно виконувати різні трюки та вправи. Для цього потрібно відібрати найгнучкіших актрис. Тому ми виконаємо ряд акробатичних вправ: місток, ластівка, коробочка, кільце, берізка, колесо.

Дівчатка виконують акробатичні етюди під музичний супровід.

Ви так добре виконали завдання, але нам потрібно ще перевірити вашу фантазію. Проводиться гра «Подаруй красивий рух» (поки звучить музика, діти рухаються по залу, по закінченню музики, зображають красивий рух).

Заклучна частина

Ви добре впоралися з усіма завданнями. Тому дуже важко відібрати найстрункішу, найгнучкішу дівчинку на роль Мальвіни. Зараз зайдуть хлопчики, які пройшли вже відбір на роль Буратіно і кожен собі вибере подругу – Мальвіну. Поки хлопчики будуть уважно вибирати, хто їм сподобався, дівчатка виконують гімнастичний танок із стрічками (додаток ІІ). На наступному занятті випробуємо ролі на знімальному майданчику.

Шейпінг «Буратіно»

Вправи з султанчиками

1. «Біг на місці»

В.п.: о.с., руки зігнуті в ліктях. Біг на носочках. Почергові випади руками вперед.

2. «Пружинка з почерговим розведенням рук в сторони»

В. п.: о.с., руки опущені вниз.

а) Присісти, злегка зігнувши ноги в колінах, руки розвести в сторони з поворотом в лівий бік.

б) В.п.

в) Те ж саме вправо.

3. «Бу-ра-ті-но»

В.п.: о.с., руки опущені вниз.

а) Відставити праву ногу в сторону, руки – вгору (промовити один склад).

б) В.п.

в) Відставити ліву ногу в сторону, руки – вгору (промовити один склад)

Виконувати поки не промовимо слово по складах.

4. «Підскоки»

В.п.: о.с., руки опущені вниз.

1, 2,3,4 – підскоки навколо себе, піднімаючи руки по черзі вгору – вниз.

5. «Граємося ніжками».

В.п.: Сидячи на підлозі, упор на руки ззаду, ноги зігнуті в колінах.

1, 2, 3, 4 – почергове піднімання ніг вгору; 5 – стрибок в основну стійку.

6. Повторити вправу № 3.

7. «Викрутаси»

В.п.: о.с., руки зігнуті в ліктях.

1, 2, 3, 4 – присідаючи, крутимо тазом вліво, право.

1, 2, 3, 4 – піднімаючись, крутимо тазом вліво, право.

8. Повторити вправу № 3.

9. Вправа на дихання.

Спортивно-гімнастичний танець зі стрічками

1. Шикування в коло. Змахом руки вгору розмотуємо стрічку з держака.

2. «Біг по колу». В.п. - о. с., ліва рука на поясі, права рука зі стрічкою внизу. Біг на носочках, правою рукою колові рухи з боку.

3. «Почергове піднімання стрічки вгору, в сторони». В.п.- о. с.1- відставляємо праву ногу в сторону, праву руку вгору, в сторону. 2-в. п., міняємо держачок у ліву руку.

4. «Блискавка стрічкою». В.п. - ноги разом, коліна напівзігнуті, ліва рука випрямлена назад. Біг навколо себе на носочках. Правою рукою держачком робимо рухи вліво-вправо.

5. «Біг у коло». Біг на носочках до середини кола. Рукою з стрічкою робимо змах вгору-вниз (3 рази). Повернутися вихідне положення.
6. «Біг по колу». Повторити вправу № 1.
7. «Блискавка над головою». В.п. - о. с., ноги злегка розставлені, ліва рука назад, права з держачком піднята вгору. Рухи правою рукою вліво-вправо над головою.
8. «Пружинка». В.п. - те ж саме. Біг навколо себе, на носочках, вліво, вправо.
9. Повторити № 5
10. «Присідання на коліна». В. п. - о. с., ноги злегка розставлені, ліва рука назад, права з держачком піднята вгору.



**Сценарій спортивного свята
для дітей середнього
дошкільного віку
«Мама, тато і я – спортивна сім'я»**

Зал святково прикрашений різнокольоровими прапорцями і кульками.
Ведуча: Увага! Увага!

Спішіть – поспішайте!
Спортивного свята
Ви не минайте!
Бо дружній сім'ї
Зібрались на свято.
Змагань і нагород
Тут буде багато

Дитина: На спортивне свято
Ми запрошуємо вас.
Свято спорту і здоров'я
Вже розпочинати час.

Дитина: Гостям ми дуже раді,
Чекали з нетерпінням вас.
Вітаємо з святом щиро, друзі,
Ласкаво просимо вас.

Ведуча: Просимо команди зайти до залу.

Дитина: У нас сьогодні в садку свято,
Ми прийшли всі залюбки,
Я і мама, і наш тато.
Будемо гарно всі змагатись
І надіятись на те:
Що будемо найсильніші,
Найшвидші й найспритніші.

Дитина: Гей, мій друг, зачекайте!
Не треба так себе хвалить.
Ви вперед не забігайте,
Час покаже, час навчить.

Дитина: Любі друзі, не сваріться,
Весело всі посміхніться.
І на радість всім довкола
За руки візьміться.

Ведуча: От, от і я так думаю,
Конкурси чекають нас
Але щоб настрій всім підняти,
Потрібно пісню заспівати.

Пісня «Посміхніться люди»

1. У колисці маля посміхнеться,
Сонце світить, тепліше здається.
Посміхнеться дівчині юнак,
І два серця заб'ються у такт.

Приспів: Посміхайтесь люди частіше,
На землі тоді буде тепліше.
Хай турботам не має кінця,

Але посмішка всім до лиця.
2. Така гарна усміхнена мама,
Як з портрета зійшла
До нас прямо.
Посміхнеться щасливо татусь
І проблеми зникають чомусь.
Приспів
3. Посміхнеться до діда бабуса
І підкрутить зажурені вуса.
Навіть старість
Зникає на мить,
Доки посмішка в серці горить.

Ведуча знайомить із складом журі.

Привітання команд:

1 команда: «Ведмежата»

Ми ведмежата молодці,
Спорт дуже любимо усі.
І готові аж до рання
Проводить змагання.

2 команда: «Лисенята»

Ми команда лисенят,
Хоч тендітні ручки в нас.
Зате хитрість – вищий клас!
Будем з вами змагатись
Веселитись і сміятись!

Лінь: І як не лінь вам веселитись, змагатись і учитись?

А я поки не позіхну, і пальцем не поворохну (позіхає)
Апчхи!! Простудилась! Вітерець! Хто мене вкріє на кінець?
Сама себе вкриваю і знову засинаю.

Дитина: Що ж ми будемо робити?

Як же лінь нам розбудити?

Дитина: Ви на лінь цю не зважайте

І розминку починайте!

Ритмічний танець «Гномики»

Лінь: Ой, який тут шум і гам!..

Бігати з вами мені лінь,
Краще піду і ляжу в тінь.

Дитина: Нам без тебе є з ким гратись

І у спорті позмагатись.
Проганяємо тебе!

У нас команди є чудові

Й до змагань уже готові.

Перша естафета «Чарівний гусак»

За сигналом перший гравець (тато «Гусак») біжить, оббігаючи стояк вертається назад, забирає другого гравця. Так по чергово вся команда долає дистанцію (доріжка перешкод).

Друга естафета «Не замочи ніг»

Де не взявся вітерець,
Хмари нам нагнав сурові.
І полився звідусіль
Дощик золотавий.

Пісня-танок «Дощик»

Ведуча: Наробив дощик калюж. Перевіримо, як наші учасники зуміють подолати дистанцію, обминаючи калюжі в калошах. Перемагає той, хто подолає дистанцію першим.

Третя естафета «Городки»

Ми пограємо залюбки в гру цікаву в «Городки».
Тут уважним треба бути, щоб ніяк не промахнути.

Четверта естафета «Гусениця»

Багато є на світі перешкод
Та треба спритно їх долати.
Тут допоможе нам
Уміння швидко присідати.

Всі дружно присідають, беруться руками за ніжки іншого. Пролазять, сидячи в обруч, не розриваючи руки. Назад повертаються у звичайній позі.

Вітамінчик: Поспішав на ваше свято,

Вітамін приніс багато.
Вітамінчиком сам звуся,
Хвороб і лиха не боюся.

Спішу пригостити вас яблуками, вони дуже корисні.

Змагання для вболівальників «Хто перший з'їсть яблуко?»

Вовк: (Вийжджає на роликах)
Що притихли, не впізнали?
Мікроб 1: Чи на нас ви не чекали?
Ви про нас тільки згадали!
Мікроб 2: Запросити нас забули?
Ось влаштуємо тур-тури.

Вітамінчик: Пробачте, шановні, а ви хто такі?

Мікроб 1: Ні, ти чув, вовчику, ось ця Вітаміна запитує, хто ми?

Мікроб 2: Ми, мікробчики лихі

І тебе ми переможемо.
Може, хтось і не боїться -
То виходьте – будемо битися.

Вовк: Ну, Мікробчик, постривай!

Я зараз подружку свою позву
Нам на радість, їм – на біду!
З вітамінами вона враз покінчить!

Цигарка: На біду? Кому на біду?

Це мене ти шукаєш напевне?

Вовк: Так, тебе, моя королево! (вклоняється)

Вітаміна лихого збороти,
Ось така твоя буде робота.

Цигарка: Засмалю всіх, задимлю всіх, а ледачих – розцілую.

Вітамінчик: Слід в люстерко заглядати, а вже потім цілувати.

Цигарка: Що ж такого (дивиться у дзеркало), ну худа!

Ну, у сажі борода. То ж волосся, як в моделі,

Та ось плаття від Кардена! Хіба вони за мене кращі?

Такі ж закіптяні, та непутящі!

Вітамінчик: На дітей ти подивися, які чистенькі у них лиця!

Цигарка: Ти набрид усім нам. Геть! Задимлю я, закопчу!

Вовк: Знищити цього Вітаміна. Надоїв, як лиха година.

Гам, гам, кусь, кусь, я тепер з ним розберусь.

(Мікроби, Вовк, Цигарка хватають Вітамінчика і накривають ковдрою).

Мікроби: Ми тепер всіх переможемо

І ніхто не допоможе.

Ведуча: Допоможуть нам малята.

Підкажіть мені мерщій,

Як негідників цих знищить.

Діти: Забинтувати!

П'ята естафета «Хто швидше знищить негідника»

Учасникам даємо по рулону паперових рушничків. Хто швидше і якісніше «забинтує» негідника.

Танок «Мишей»

Шоста естафета «Наздожени мишку»

Тата і мами виконують ролі котиків. За сигналом дорослого перша дитина команди протягує мишку на мотузці між кубиками. «Котики» паперовим ковпачком намагаються зловити мишку. Естафета передається іншим гравцям по чергово.

Ведуча: Ну, от і все, звучить свисток,

Змагання закінчилися щасливо.

Виходьте всі команди на місток,

Вітайте їх – ось наша сила!

Дитина: Ви всі змагались, здружились

Разом сміялись, веселились.

Разом до перемоги йшли,

І свято в дитсадку здійснилось.

Дитина: О, спорт, о, спорт!

Це просто клас,

Дружіть із ним завжди!

Здоров'я, юність, силу дасть

І творчої наснаги.

Ведуча: Скоро вже скінчиться свято,

Суддям слово треба дати.

Журі: Що ж тут нам було робити?

Треба всіх нагородити.

Будьте радісні й здорові,

Спритні, дужі та бадьорі.

У цей веселий, добрий час

Нагороджуємо вас.
Пісня дружби (під мелодію «Голубий вагон»)



**Сценарій спортивного свята
для дітей старшого
дошкільного віку, присвяченого
Дню Збройних сил України
«Тільки ти, один-єдиний тато,
і кращого немає на Землі»**

Ведуча: Гостей дорогих ми вітаємо щиро,

Стрічаємо з хлібом, любов'ю і миром.

Щоб жилось по-правді, щоб жили всі в мирі.

Дорогі батьки бажаємо у житті щастя, радості миру, ну а сім'ям – достатку і здоров'я.

Дитина: У березневі дні є урочисте свято

Яке святкуємо разом з вами –

Це всіх жінок – це свято Мами.

Як жаль, що в нас немає

Такого свята ще й для тата

Дитина: Ми вирішили – у нас буде свято

У ці зимові і морозні дні.

А зветься свято

«Тільки ти один єдиний тато, і кращого немає на Землі».

Ведуча: Дорогі, наші тата, будьте такими, якими вас хочуть бачити ваші діти, а вони такі, як квіти. Хай завжди квітнуть ваші найдорожчі квіти життя і звеселяють вас. Сьогодні вони щиро вітають своїх татусів.

Дитина: Дорогий, хороший рідний тато,

Як чудово, що у нас ти є.

Хай тебе охороняє Божа Мати

Й Бог здоров'я вам завжди дає.

Дитина: Можу я, маленька, цілий світ сходити,

Море перепливати, в небо полетіти.

Та знайте – не знайду такого словечка,

Щоб виказати татові всю любов сердечка.

Дитина: Я вітаю свого тата і таке йому скажу:

Із тобою я дружу!

Ти хороший, ти ласкавий, ти привітний, гарний, славний...

Будь здоровий, не хворій

Татусеньку, рідний мій.

Дитина: Мій любий татусь – він найкращий у світі.

Ось знічений погляд ловлю.

І щиро признаюсь,

Хай знають всі діти

Що я його дуже люблю!

Ведуча: А зараз ми запрошуємо до себе, найкращих тат і перевіримо, як вони люблять своїх малят.

Гра «Хто підніме дитину більше раз?»

Ведуча знайомить присутніх із складом журі і правилами оцінювання конкурсів.

Ведуча: Звичайно, ми вихваляли наших татусів, але це слова: «які вмілі», «як люблять», тому нехай вони доведуть це на ділі.

Дитина: Татусь вміє все робити

Хоче і мене навчити

В господарстві помагати

Старших себе шанувати

Букви з «Букваря» читати
І шнурочки зав'язати.

Дитина: Як немає мами вдома
Татусь усе робить уміє
Заплете мені косички
Обід варить, посуд миє.

Ведуча: Ну що ж, татусі умілі, беремося за діло

Перший конкурс «Коли наших мам немає вдома» (учасники: тата і хлопчики)

Дівчатка лежать на ковдрі, вдають ніби сплять. Ранок... Тато з сином намагаються розбудити дочку: одягнути, взути, заплести косички, нагодувати кашкою.

У подарунок татам звучить пісня: «Тато може все що завгодно»

Ведуча: А зараз ми починаємо спортивну програму. Отже, дружно встали всі малята і батьки і розминку-веселику починаємо залюбки.

Ритмічний танець «Аеробіка»

Другий конкурс «Стрибунці»

Дві команди стрибунців –

Із дітей та із батьків.

Хто спритніший?

Аплодуйте їм дружніше.

(Команди на м'ячах фітболах стрибають до стояка і назад).

Для наших рідних татусів, та найкращих хлопчиків у подарунок від дівчаток старших груп – танок зі стрічками на держачку.

Є в нашому садочку

Гімнастки чудові,

Граційні, тендітні.

Вітайте їх, діти.

Третій конкурс «Переправа через перешкоду»

Двоє батьків беруть держака за кінці, дитина чіпляється за нього, щоб перестрибнути з купини на купину, не торкаючись ногами підлоги. Підлазять під мотузку, потім в обруч. Назад біжать напівприсядки чіпляючись однією рукою за держака. У командах стають трійками.

Четвертий конкурс «Снайпери»

На відстані від команд стоять по чотири кеглі. Кожний учасник м'ячем збиває кеглі. Скільки збив, стільки бере кілець, і кидає в кільцекид. Після цього повертається, передає естафету наступному гравцеві. Виграє та команда, у якої більше зібралося кілець.

П'ятий конкурс «Злови мишку»

Батьки з дітьми стають парами. Дитина надіває на пояс мотузку, до якої прив'язана іграшка – мишка. За сигналом дитина тікає, тато ковпачком намагається накрити мишку.

Ведуча: Зараз ми спробуємо відновити маленьку картину служби в армії ваших батьків.

Пригода в прикордонній частині (проводиться вистава за участю батьків)

Ведуча: Наше свято підходить до кінця. Тож надаємо слово нашому журі.

Журі: Усі тата спритні дуже.

А також кмітливі й дужі

Що ж тут нам було робити?

Треба всіх нагородити!

Татусів ми викликаємо

І по черзі всіх вітаємо.

Дівчата вітають татусів і хлопчиків подарунками, виготовленими своїми руками.

Дитина: Скажемо спасибі нашим всім батькам.

За все найкраще у житті,

За їхні руки золоті

За їхні добрії серця.

Дитина: Хай не згасне ніколи

Ваша мудрість і ласка,

Із якою в житті

Ми йдемо до кінця.

Пісня дружби (під мелодію «Голубий вагон»)

Швидко все проходить і минається

І як швидко промайнув цей час.

Тільки дружба наша не кінчається

Хай вона триває увесь час.

Приспів:

Конкурси, конкурси ми пройшли впевнено,

Бо з фізкультурою дружимо щодня.

Вправами, вправами любимо займатися

Через них одержимо силу і красу

Якщо і образили когось тепер,

Ви пробачте, не тримайте зла.

Перемога в конкурсах – не головне,

Аби дружба й злагода була.

**Спортивна розвага
для дітей молодшого
дошкільного віку**

«Ой, весела в нас зима»

Мета: залучити дітей і батьків до рухливого відпочинку, зміцнення власного здоров'я. Привернути увагу до спортивних форм сімейного дозвілля. Виховувати звичку гратися на свіжому повітрі, у будь-яку пору року, згуртовано, дружно, весело.

Обладнання: санчата, гостинці – зефір.

Хід розваги

Вихователь: - Діти яка в нас пора року?

Вірно, зима. Ось тільки згадали, а вона тут як тут.

Зима (дорослий):

Їду, їду, все спішу,
Діткам саночки везу.
З вами разом поспіваю, потанцюю,
Бо ще силу свою чую.
Не лякайтесь любі діти.
Буду вас я веселити.

Вихователь:

Ой ти зимонька-зима,
В тебе жалощів нема.
Снігом вкрила наш садок,
Розігнала всіх пташок.
Вітер твій гуде, шумить,
За вікном мороз тріщить,
А та віхоло не раз
Заганяла в хату нас.

З'являється Мороз (дорослий)

Мороз:

Заморожу! Заморожу!
Щічки й носик. (Торкається до малечі)
Все навкруг!

Вихователь: - Ні, Мороз, тебе діти не бояться.

Проводиться весела гра-розвага «Я морозу не боюся»

(Діти виконуються рухи разом з батьками у колі)

Щоб не змерзнуть на морозі,
Ми себе потremo по носі,

(Діти труть рукавичкою собі носика та щічки)

Ніжками потупочемо,
Ось так, ось так! Ось так, так!

(Притупують ніжками)

У долоні поплескаємо –
Ось так, так! Ось так, так!

(Продовжують притупування з одночасним плесканням у долоні)

Пострибаємо наче зайчик,
Довговухий побігайчик.

(Стрибки на двох ногах із просуванням вперед, руки на поясі)

Раз – присядемо, потягнемося!

Два – присядемо, потягнемося!
Три – присядемо, потягнемося!
(Пружні присідання, руки витягнути вгору)
Ми Морозу не боїмося!
(Довільні танцювальні рухи)
Мороз:

У вас тут я розіпрів, так гаряче стало.
Зараз швидко я дмухну й заметіль на вас нашлю.

Гра з Морозом «Заморожу»

Вихователь:

Маленькі сніжиночки
Немов пухкі крижиночки
Літають хто-куди.

Діти-сніжиночки кружляють, бігають. По команді «Мороз!» тікають до батьків, а ті накриваючи їх руками ховають від Морозу.

(Повторюють 3 рази)

Вихователь:

Ой весела в нас зима,
Веселішої нема.
Грає сніжними зірками,
В'ється синіми димками,
Снігом землю обійма.

- Діти, а що нам привезла Зима?

Так, мерщій на санки.

Проводиться гра «Чий поїзд швидше їде?» «Хто далі з'їде з гірки?»

(Батьки катають малят)

Ой весела в нас зима,
Взимку весело погратися,
З гірки весело спускатись,
Дуже люблять всі малята,
На санчатах покататись.

- Діти, а що можна зліпити з снігу узимку? Правильно, снігову бабу.

Діти з батьками ліплять снігову бабу і водять навколо неї хоровод.

Гра-хоровод

Узялись за рученята
Наші хлопчики й дівчата,
Гру веселу почали -
Хоровод свій завели.
Вже не стало тут малят -
Бачу тільки зайченят:
Стриб та стриб навколо баби
Зайці сніжній бабці раді.

(Пересуваються стрибками по колу)

Десь вже й зайчики поділись,
А ведмедики з'явились.
Звідки ви прийшли до нас?

Вам же зараз спати час!
(Імітують ходу ведмедиків – ідуть перевальцем, повільно)
Враз ведмедики зникають –
Лиш сніжиночки кружляють
У жвавенькому танку
Для бабусі із сніжку.

(Діти танцюють із батьками. Зима і Мороз виграють у бубон)
Вихователь:

- Ну що ж, Зима, пора прощатися з тобою. Порозважалися на здоров'я, але
думаю, що ще не раз пограємося з тобою.

«Зима» пригощає усіх солодкими «сніжками» (зефіром)



**Похід вихідного дня
до літнього лісу
з дітьми старшого дошкільного
віку та батьками**

I. Збір та рух до першого привалу - 30-35 хвилин

Фізінструктор перевіряє готовність дітей та батьків до походу, знайомить з маршрутом, коротко повідомляє його зміст. Нагадує правила поведінки в поході:

1. Слухати і виконувати вимоги дорослих.
2. Без дозволу не рвати рослини, гриби, ягоди.
3. Не відлучатися далеко від дорослих.
4. Повідомляти про стомлюваність.
5. Не залишати товариша в біді, приходити на допомогу слабшим.
6. Залишати місце привалу чистим.

Діти та дорослі перевіряють наявність необхідних предметів (аптечка, пляшки з водою, інвентар до рухливих ігор). Під час руху діти вивчають Гімн здоров'я. Ідучи, діти з батьками долають природні перешкоди – підлазять під гілки, перестрибують канавку, проходять по колоді тощо. Якщо діти проявили ознаки стомлюваності, фізінструктор пропонує спокійні ігри: «Дід Макар» або «Їстівне – неїстівне». Зупинка триває 15 хвилин.

Другу половину шляху фізінструктор пропонує йти парами. Дорослі по черзі загадують загадки про мешканців лісу. Діти відгадують. Перед лісом проводиться спостереження «У чому ми помітили красу лісу». Вихователь пропонує помилуватися природою. Діти вдихають чисте повітря (комплекс вправ на дихання).

II. Основна частина. Привал триває 1,5-2 години

Гра з дітьми «Поведінка в лісі».

Вихователь або дорослий задає запитання. Якщо відповідь позитивна, діти плескають у долоні, якщо ні – мовчать.

Запитання:

- Чи можна в лісі кричати, голосно співати?
- Сміття в лісі залишати?
- Гнізда птахів руйнувати?
- Гілки дерев ламати?

Дітям пропонують назбирати сухі гілочки, різне дріччя для вогнища. Змагання «Хто більше збере дрівцят?» (для дітей), «Хто швидше розпалить вогнище?» (для батьків). Вихователь розповідає дітям, як потрібно підготувати місце для вогнища.

Змагання «Чия каша смачніша?» (змагаються дівчатка з мамами, хлопчики з татами). Поки дорослі готують обід, дітям пропонують самостійні ігри з м'ячем, скакалками тощо. Набір ігор: «Третій зайвий», «Штандер», «Віночок».

Фізінструктор проводить ігри-естафети з дітьми та батьками.

1. Естафета «На трьох ногах».

Діти стають парами з дорослими. У кожній парі праву ногу одного гравця й ліву ногу іншого зв'язують мотузкою. За сигналом перші пари біжать до встановленого орієнтира на «трьох» ногах. Повертаючись, передають естафету.

2. Гра-змагання «Стоніжка».

Гравці обох команд присідають, беруться за плечі один одного, утворивши «стоніжку», долають шлях до зазначеного місця і назад.

3. Естафета «Подолай перешкоди».

За сигналом ведучого перші гравці перестрибують через мотузку, натягнуту між двома деревами; пробігають змійками між паличками, завчасно встромленими в землю. Проходять через «струмочок» по камінцях, оббігають дерева і повертаються назад без перешкод.

4. Естафета «Передай м'яч над головою».

Гравці двох команд стоять у колоні по одному. Капітани команд за сигналом передають м'яч над головою. Останні гравці з м'ячем біжать на перед команди і стають першими. Так до тих пір, поки той, хто почав гру, знову не буде попереду.

Проводиться нагорода команд. Дівчатка з мамами плетуть вінки для команд переможців, хлопчики з татами грають і міні-футбол.

Обід 15-20 хвилин. Відпочинок. Фотографування (конкурс «Найкраще кумедне фото в лісі»).

Підготовка до повернення додому (прибирання місця стоянки, збір речей).

III. Діти з педагогом та батьками повертаються додому.



|

**Ігри з батьками
у туристичному поході
та на кожен день**

«Не заблукай»

Батьки і діти діляться на дві команди. Шикуються у колони. По одному гравцю виділяють з команд для суддівства. Фізінструктор визначає шлях, який повинні пройти команди: між деревами, підлізаючи під кущі, оббігаючи камінь, перестрибуючи через гілку... Судді дивляться, щоб кожний учасник команд після сигналу пройшов весь шлях, один за одним, не порушуючи правил. Виграє та команда, яка швидше і без порушень пройшла свій шлях.

«Хто швидше наповнить кошики»

Двом командам дають по одному кошику. Після сигналу учасники повинні наповнити кошики шишками (жолудями, яблуками...) за певний час. Виграє та команда, яка швидше наповнить кошик.

«Прямо в ціль»

До гілки дерева підвішують кошик (для грибів) для команди батьків, а на інше дерево для команди дітей (на певній відстані для кожної команди). Кожному учаснику дають по 3 шишки (каштани...). За сигналом кожний учасник по черзі намагається закинути свої шишки в кошик. Перемагає та команда, яка закинула в кошик більше шишок.

«У центр галявини»

У грі беруть участь усі гравці. Посередині великої галявини розміщують будь-який предмет (прапорець, м'яч ...). Учасники гри беруться за руки і утворюють коло. За сигналом усі гравці зав'язують хустинками собі очі й починають виконувати різноманітні команди ведучого: два кроки вперед, кроком руш, три кроки назад, ліворуч... Після команди, «у центр галявини руш», гравці починають пересуватися в обраному напрямку під лічбу ведучого, не знімаючи хустинки з очей. За командою, «стій», гравці зупиняються і знімають хустинки. Перемагає той, хто опинився ближче до предмета, розміщеного в центрі. Він і стає ведучим.

«Дістань свій предмет»

На галявину кладуть дві мотузки завдовжки 8-10 м. або малюють лінію на землі (снігу) через 3 м. одна від одної. Діти беруться парами за руки і стають всередині між мотузками. По зовнішній стороні мотузок ставлять предмет (прапорці, шишки...) проти кожного гравця. За сигналом кожен учасник намагається вільною рукою дотягнутися до предмета й узяти його. Перемагає той, хто виконав завдання швидше. Гру проводять 3-5 раз. Кращого гравця визначають за кількістю перемог.

«Заборонений звір»

Лічилкою вибирають ведучого, який стоїть у центрі кола. Він показує рухи звірів, яких називає (зайчик стрибає, мавпочка кривляється, лисичка

виляє хвостиком...). Усі учасники повторюють за ним рухи звірів, крім одного - забороненого (наприклад: іде ведмідь) Ведучий час від часу показує цей рух, але учасники гри не повинні його виконувати. Якщо хтось виконує заборонений рух - покидає гру. Ведучий через деякий час вибирає переможця з більш уважних учасників і міняється з ним місцем.

«Веселі вагончики» (гра-змагання)

У грі беруть участь дві команди, які утворюють два потяги (попереді діти-вагончики, позаду батьки). «Потяги» стають на відстані 3-4 м. один від одного. Напроти кожної команди, по прямій лінії розміщуємо предмети (пеньок, прапорець, камінець...). За сигналом усі учасники рухаються «змійкою» між предметами і виконують команди: візьмемо один одного за плечі, за пояс, за коліна, за литки...). Перемагає той потяг, який швидше повернеться на місце старту і при цьому не розірве вагончики.

Гра «Повна сім'я»

Учасники (дитина, батько, мати) стають один за одним у колонку. Сім'ї розміщуються по колу. Лічилкою вибирають гравця, який тікає і того, що доганяє.

«Спритний воротар»

На галявині ставлять дві великі палиці на відстані одна від одної 3 м., зверху натягують мотузку (можна вибрати два дерева, які ростуть один від одного на відстані 3м.). Зробивши ворота, серед батьків вибирають найсправнішого - це воротар. Усі учасники стають в колону один за одним і по черзі б'ють по воротах з трьох раз, вибирають переможців, які забили найбільше голів.

«Дерев'яний квач»

Один гравець стає між деревами, а решта стають біля дерев і починають перебігати від дерева до дерева. Той хто знаходиться посередині, повинен їх ловити, поки той, хто біжить, не підбіг до дерева і не сказав: «Чур на дереві». Пійманий стає ведучим, а ведучий займає його місце біля дерева.

«Мисливці на водоймі»

Креслять дві лінії, або кладуть дві мотузки довжиною 8-10 м., які розміщені одна від одної на відстані 4-5 м. Учасників гри ділять на дві команди (можна за статтю: дівчата і мами - одна команда, хлопчики і тата - друга команда). «Качки» летять з одного кінця (берега) на другий «через озеро». За сигналом «мисливці», які стоять по обидві сторони зовнішньої сторони мотузки, полюють на «качок» (вибивають м'ячем). «Вибиті» «качки» виходять з гри. Після трьох спроб, рахують «здобич». Потім команди міняються місцями. Якщо у похід не брали м'ячі, то мисливцям можна зав'язати очі хустинкою і за сигналом вони ловлять «качок».

«Хто сильніший»

Гру проводять на галявині, у центрі якої кладуть мотузку або палицю. По обидва кінця палиці на відстані 20 м. від неї розміщуються 2 команди (учасників ділять порівно за віком і статтю). За сигналом учасники долають на своєму шляху будь-які перешкоди (перестрибують через палиці, проходять змійкою між предметами...) і беруться за кінці мотузки, намагаючись перетягнути один одного. Тільки перші учасники взяли до рук мотузку, перешкоду долають другі і беруться за мотузку по переду перших учасників, намагаючись перетягнути команду противників. Усі учасники команд по черзі виконують те ж саме. Перемагає та команда, яка перетягнула на свою сторону протилежну команду.

«Батько»

Посеред хати на стільці сідає батько з палицею в руці. Навкруги нього (чи коло стін) ставлять стільці, кількість яких на один менше ніж кількість гравців. Усі танцюють, ведуть хоровод під музичний супровід або співають самі. Несподівано для всіх, батько стукає палицею. Кожен поспішає сісти на стілець. Кому не вдалося, підходить до батька й каже:

Винен, батечку ріднесенький!
Загадай, що хоч, милесенький!
Я тебе дуже люблю
І що скажеш - все зроблю.

Батько загадує заспівати пісню, розказати вірш, проскакати по колу на одній нозі, прокукурикувати тощо.

«Цар звірів»

Мама домовляються з дівчатками, хто якою буде тваринкою, тата з хлопчиками вибирають лічилкою пару батьків, які беруться за руки й, зробивши ворота, пропускають під ними усіх дітей до «домівки». Пройшовши у «ворота», дівчатка стають за татами, хлопчики за мамами. Перед останньою парою дітей, руки опускають й запитують, які вони звірята. Ведучі звірі стають у команди. Потім беруться за палицю або мотузку і перетягуються. Ведучого звіря, команди, яка перемогла проголошують царем. Діти і батьки розбігаються, цар звірів заганяє їх у домівку, гра повторюється.

«Штандер - стоп»

Усі гравці стають посередині майданчика або галявини. Ведучий підкидає м'яч угору і голосно називає ім'я одного з учасників гри. Той, чие ім'я назвали, намагається піймати м'яч, а решта розбігається в різні сторони. Як тільки гравець піймав м'яч, він кричить: «Штандер - стоп» - і всі гравці завмирають на місці. Штандер робить три кроки до найближчого гравця і повинен влучити м'ячем у нього. Той, у кого влучили, стає ведучим. Якщо «Штандер» промахнувся, то залишається ще на одне коло гри ведучим. Граючи в «Штандер - стоп», забудьте про те, що з Вами -

малюки. Дайте можливість їм відчутти себе рівноправними учасниками гри. Викликаючи дитину, підкидайте м'яч не високо та не відбігайте занадто далеко, щоб маленькі ручки змогли докинути до Вас м'ячик.

«Стрілець»

На поляні викопують неглибоку яму діаметром до 1 м. Усі учасники діляться порівну на дві команди. Перша команда стає навколо ями за 2, 4, 6 кроків (залежно від віку). У кожного гравця по 5 шишок (каштанів). За сигналом команда починає наповнювати ямку. Переможця визначають за кількістю предметів у ямі.

«Рибалки і риби»

Дорослі беруть на себе роль рибалок. Діти утворюють коло, всередині стоїть «рибалка» із скакалкою (або мотузкою, до якої прив'язаний невеликий предмет). «Рибалка», тримаючи мотузку за більший кінець, крутить її по землі, намагаючись не торкатись землі. «Рибки» підстрибують, коли «вудочка» проходить під ногами. Кого торкнеться мотузка, той вважається зловленою «рибою».

«Збий ціль»

У 3 штучні пляшки насипають пісок (третю частину). Ставлять на одну лінію через 1,5 - 2 м. одна від одної і від гравця. Першому гравцеві зав'язують очі, дають у руки палку. Він, рахуючи кроки до пляшок, намагається збити їх палкою. Виграє той, хто зіб'є усі пляшки. Щоб цікавіша була гра, ведучий приймає 1-2 пляшки після того, як гравці зав'язують очі.

«Упізнай за малюнком»

Учасників ділять на 2-3 команди. На відстані 1-2 м. кладуть аркуш паперу. Гравці команд із зав'язаними очима малюють різних тварин (кожен учасник малює одну частину). Після завершення учасники команд відгадують один в одного намальовану тварину. Виграє та команда, у якої вийшов найкращий та правильний малюнок.

«Жвава сімейка»

Сім'ї стають по колу у колонки (батько, мати і дитина). Ведучий прив'язує першим гравцям хустинки і ставить посеред кімнати (майданчика, поляни) стілець (пеньок). За сигналом перші розв'язують свою хустинку і пов'язують її другим. Ті розв'язують та пов'язують третім. А останні, як тільки їм пов'яжуть хустинки, повинні встигнути сісти на стілець між командами.

«Туристична розвага»

Змагаються сім'ї. Хто швидше з'їсть кашу з тарілки. Мама і тато намагаються швидко жувати і ковтати кашу, якою їх годує дитина. Робити це слід швидко і охайно.

«Квачики з будиночками»

На землі малюють палицею кола – «будиночки» у різних куточках майданчика (полянки). Лічилкою вибирають «квача». За сигналом «квач» повинен наздогнати та доторкнутися до будь-кого із гравців. Якщо гравець забіг у «будиночок», то «квач» не може його «квачнути». Гра рухлива та весела, її можна урізноманітнити словами, сюжетами.

«Мама-квочка»

Якщо гру проводять на поляні, то креслять велике коло 15-20 м. в діаметрі. Батьки і діти беруться за руки. Вибирають «маму-квочку», яка стає попереду і веде всіх діток під спів:

Ходить квочка
Біля кілочка,
Водить діток,
Дрібних квіток
Діти-квіти: - «Квок».

Після вигуку «квок» - усі розбігаються, а «квочка» ловить їх та збирає у ланцюжок. Правила гри: Той, кого зловила квочка, стає у ланцюжок і береться за руки.

«Парний квач» або «Зозуленька»

Гравці стають парами. Той, хто залишився без пари - «зозуленька». Вона співає, «літаючи» між парами:

Ой, летіла зозуленька, через сад ,через сад.
Розпустила пір'ячко на весь сад, на весь сад.
Ой, хто теє пір'ячко підбере, підбере,
Той сиву зозуленьку забере, забере.

На останнє слово всі розбігаються. Кожний гравець шукає собі нову пару, «зозуленька» - також. Хто залишився без пари, стає «зозуленькою». Правила гри: одні й ті самі гравці не можуть залишатися в парі. Можна грати без слів у парного квача. За сигналом діти розбігаються. На слова: «раз, два, три пару знайди» шукають собі нову пару.

«Козенята та вовки»

Діти - «козенята»
Мама - «мами-кози»
Тата - «вовки»

«Мами-кози» заганняють своїх діток до умовного будиночку і наказують:

Козеняточка малі,

Маляточка дорогі,
Сидіть у хатинці тихесенько,
Закривайте двері і вікна гарнесенько,
А ми на базар підемо,
Молочка на кашку принесемо.

Приходять «вовки»:

Що ви козенятка робите?

Діти:

Граємося, скачемо, маму дожидаємо.

Вовки:

А ми в вікна ліземо,
Козенят їстимемо.

Козенята тікають на галявину, ховаються за мам, «мами-кози» їх боронять. Не можна бігати за межі окресленої території.

«Квач з хустинкою»

Граються батьки з дітьми.

За допомогою лічилки вибирають квача. Зав'язують йому очі, прокручують і промовляють слова:

Ой, ти вовчику, німенький,
Ой, ти квачику, сліпенький,
Ти ні слова не кажи
Та по звуку нас лови.

Гравці намагаються різними звуками привернути увагу «квача». Останній ловить гравців і міняється хустинкою.

«Курочки і півники»

Мама організовують команду «курочок» (незалежно від статі гравців), тата-команду «півників». Взявшись за руки, команди стають в шеренги лицем один до одного на відстані 10-12 метрів. Лічилкою вибирають, яка команда розпочне гру. Якщо «курочки», то промовляють до такі слова:

- Півнику! Півнику! Віддай нам «курочку».

Півники: - Яку?

Курочки: - Ту, що гарно ходить, та діточок водить.

Курочка повинна сильно розбігтися і розірвати з'єднані руки, та забрати у свою команду одного з «півників».

Якщо перші починають гру «півники», то промовляють такі слова:

- Курочка! Курочка! Віддай нам «півника».

Курочки: -Якого?

Півники: - Того, що гарно співає, та діточок маленьких гарненько піднімає.

Якщо «півник» не розірве ланцюжок «курочок», то залишається у їхній команді.

Перемагає та команда у якої більше гравців.

«У кого більше?»

Гра з елементами волейболу. Гравці діляться на дві команди, щоб дітей та батьків було порівну.

Грати можна повітряними кульками, скрученими паперовими кульками, шишками... Між деревами прив'язуємо мотузку, на висоті 1,5-2м. Команди стоять по обидва боки мотузки, в руках у кожного предмет гри. За сигналом перекидають його на протилежну сторону. Через 1-2 хв. зупиняють гру. Рахують скільки предметів на кожному майданчику. Виграє та команда, яка більше перекинула предметів на протилежний бік.

«Лісові звірята»

Гравці сидять на лаві. Підходить ведучий (із батьків) визиває одного гравця такими словами:

А у нас Сашуня сидить,
Ніби зайнька тремтить.
Ти зайчатко не сиди,
А таночок покажи.

(Імітується танок зайчика)

Гравці плескають у долоні і кажуть:

А ми зайчика доженемо
І в будинок заберемо.

Гравці доганяють «зайчиків», які оббігли коло та намагаються сісти на лаву. Спійманих дітей не викликають у ролі «звірят» (ведучий має право називати будь-якого звіра, гравці повинні найцікавіше відтворити його у танці).

Додаток 6.21.

Ігри-змагання та

естафети з батьками

«Канатохідці»

Гравці шикуються у дві колони. Перші учасники кладуть собі на голову мішечок з піском і швидко йдуть по мотузці, покладеній на підлогу, до позначки на відстані 6 м. Назад біжать, тримаючи мішечок в руках. Передають його наступному гравцеві, а самі стають позаду команди (у турпоході замість мішечка з піском, можна використати коробку з сірниками).

«Стрибки в мішках»

По черзі, учасники команд стрибають у мішках «змійкою» між покладеними на підлогу предметами (кеглями, іграшками) до позначки, повертаються назад, передавши естафету наступному гравцеві. Якщо у грі беруть участь малята до трьох років, батьки садять їх у мішок і як «кенгуру» продовжують естафету.

«Чия стрічка довша?»

Перед двома командами ставлять стояки, на яких скотчем закріплюють стрічку відповідного розміру. Такі ж стрічки роздають кожному гравцеві. За сигналом діти підбігають до стояка, зв'язують стрічки між собою. Гра закінчується, коли одна з команд вив'яже всі стрічки. Переможець визначається за найдовшою стрічкою.

Гра-естафета «Баба Яга»

Як ступу використовують просте відро, замість мітли – швабру. Учасник стає однією ногою у відро, іншою – на землю. Однією рукою він тримає відро за ручку, а в іншій руці – швабру. У такому положенні треба пройти всю дистанцію і передати ступу і мітлу наступному учаснику. Відра слід підібрати відповідно до віку учасників.

Гра-естафета «Поки горить свічка»

Обладнання: три свічки, мотузки або крейда, стільці, кубики. Гравці діляться на дві команди і шикуються в колону. На стільці або підставці встановлюють засвічену свічку – «незгасний вогонь». Кубиком відзначають відстань, яку повинні пройти гравці. Гра проводиться за принципом естафети. Гравці повинні пройти по черзі дистанцію і повернутися назад із засвіченою свічкою в руках максимально швидко, але щоб полум'я не згасло. Перемагає та команда, гравці якої пройдуть дистанцію швидше. Якщо свічка згасла, гравець повертається і запалює її від «незгасного» вогню.

Примітка: гра проводиться при умові дотримання пожежної безпеки.

Гра-змагання «М'яч центральному»

Гравці діляться на дві команди, кожна з яких утворює коло. У центрі кола стає центральний гравець. Кожній команді дають по одному м'ячу. За

сигналом учасник гри, який стоїть у колі (центральный) віддає м'яч у коло іншому гравцеві. По черзі кожний гравець кола повинен кинути м'яч центральному. Виграє та команда, яка перша закінчила гру і м'яч ні разу не впав додолу.

Естафета «Намотай мотузку»

Гравці розподіляються на дві колони. На відстані 4-5 м. від них ставлять стійки, до яких прив'язують мотузку, а на другий кінець прив'язують держачка. За сигналом ведучого перші гравці з обох команд підбігають до мотузки і швидко накручують її на держачок. Наступний гравець розкручує її. Перемагає та команда, гравці якої швидше намотають, розмотають мотузку і першими закінчують естафету.

Естафета «Спорт сім'ї»

Біг в обручі. Перший гравець біжить до кеглі, оббігає її, повернувшись, забирає в обруч другого гравця. Удвох оббігають кеглі. Потім забирають третього гравця. (Одна сім'я).

Естафета «Пізнайчата-хокеїсти»

Гравці шикуються в дві команди перед стартовою лінією. Перед кожною командою встановлюють кубик або кеглі. За сигналом перші учасники команд ведуть м'ячик ключкою між кеглями, оббігають останню і повертаються до своїх команд, передавши естафету іншому. Виграє та команда, яка закінчила гру першою.

Естафета «Передай і присядь»

Гравці шикуються в дві колони. Перші учасники тримають у руках м'яч. За сигналом перші із колони передають над головою тих, хто стоїть за спиною, а самі присідають. Останні в колонах беруть м'яч і передають його першим учасникам. Усі учасники встають, а капітан піднімає м'яч вгору. Естафета продовжується, тільки м'яч передають між ногами зігнутими в колінах.

Естафета «Багатоніжка»

З вихідного положення сидячи на підлозі в колоні, тримаючись руками за ступні свого товариша «Багатоніжка» ритмічно рухається до зазначеного місця і повертається назад.

Естафета «Капелюх»

Кожен гравець по черзі одягає капелюх собі на голову, знявши з товариша, що стоїть попереду. Виграє та команда, яка швидше виконає завдання.

Естафета «Не замочи ніг»

Діти одержують по дві поролонові подушки. Кожен кладе одну подушку і стає на неї, потім кладе перед собою іншу. Так перекладають до зазначеного місця і повертаються назад.

Конкурс-естафета «Хата моя, рідна хата»

Із заплющеними очима кожен гравець команди домальовує одну деталь до хати.

Гра «Мотрійка»

Команди шикуються по діагоналях (учасників порівну). У перших номерів у руках косинки. За сигналом перші номери пов'язують косинку другим. Другі розв'язують і пов'язують третім. Останній номер, як тільки йому пов'яжуть косинку, повинен встигнути першим сісти на стілець між командами.

Гра-естафета «Удвох на трьох ногах»

Беруть участь дві команди по троє гравців. Двоє гравців стають поруч, поклавши руки на плечі одне одному. Шнурком зв'язують праву ногу одного гравця з лівою іншого нижче коліна. За сигналом кожна пара намагається якомога швидше дійти до стільчика обійти його і повернутися назад.

Конкурс Капітанів

Двоє учасників повинні зібрати ланцюжок із купки скріпок. За сигналом «стоп» закінчити гру. Виграє той, хто збере найдовший ланцюжок.

**Акробатичні вправи
на допомогу батькам
«Займаємося вдома»**

Акробатичні вправи

№ з/п	Назва вправи. Вихідне положення	Виконання
1.	«Маленьке кільце» В. п. – лежачи на животі. Упор руками в підлогу біля грудей	Випрямляючи руки в ліктях, підняти голову і груди. Потім зігнути ноги в колінах і намагатися носками дотягнутися до голови, утворюючи замкнуте кільце.
2.	«Кільце» (стоячи) В. п. – основна стійка	Одноєю рукою триматися за опору вище голови, рука витягнута. Іншою рукою захопити позаду за стопу відповідну ногу, зігнути назад у коліні, носок витягнутий угору. Захопивши стопу, піднімати її витягнутою рукою вгору-назад, при цьому груди вигинати.
3.	«Кошик» В. п. – лежачи на животі, руки простягнуті вздовж тулуба	Зігнути ноги в колінах. Руками захопити гомілки і тягнути ноги вгору з одночасним підтягуванням голови і всього тулуба.
4.	«Лебідь» В. п. – основна стійка	Одну ногу виставити вперед на 2-3 кроки і починаючи сідати, згинаючи ногу в коліні, переносячи на неї вагу тіла. При цьому інша нога пряма, стоїть з опорою на всю ступню з розгорнутим носком убік або прямо.
5.	«Ластівка» В. п. – основна стійка, при цьому прогнути груди і голову, як «лебідь», тобто груди вперед, голову відвести назад	Одну ногу відвести назад. Обидві руки в сторони назад, як крила «ластівки». Обов'язково зафіксувати положення «лебединих грудей». Тільки після цього поволі підіймати ногу, яка розташована позаду, не змінюючи положення грудей і голови.
6.	«Равлик» В. п. – стоячи на колінах	Одну ногу витягнути назад і сідати на п'яту іншої ноги. Ноги повинні бути на одній лінії. Обов'язково щільно сісти на п'яту.
	«Равлик у будиночку»	З положення напівшпагату ногу зігнути в коліні і підняти вгору до голови. При цьому положенні руки опустити на підлогу для опори (носки витягнути).

	«Равлик на замку»	З положення «равлик у будиночку» зігнути до голови ногу відвести назад і ухопитися рукою за носок. Інша рука піднята вгору.
7.	«Замок» (стоячи) В. п. – лежачи на спині	Одну ногу відвести вбік, згинаючи її в коліні, захопити стопу зігнутої ноги відповідною рукою і тягнути до голови. Іншу руку відвести за голову або підняти. Інша нога пряма або зігнута в коліні.
8.	«Колесо» В. п. – стоячи прямо, одна нога попереду, руки підняті вгору	Зі стійки обличчям у напрямку руху нахилитися вперед, опертися рукою об підлогу на відстані кроку від ноги, що попереду. Поштовхом й махом ноги, що позаду, вийти на стійку на руках, ноги нарізно (якомога ширше). Пройшовши вертикаль, відштовхнутися лівою (правою) рукою, приземлитися на праву (ліву) ногу.
9.	«Пташка» В.п. – лежачи на животі, упор на долоні біля грудей в підлогу	Випрямляючи руки, високо підняти груди, голову тягнути до спини, ноги разом, носки витягнуті.
9.	«Стріла» В.п. – «Пташки»	Одну ногу зігнути в коліні, іншу випрямити і покласти на ступню зігнутої ноги. При цьому опора переходить на лікті рук.
	«Стріла» (стоячи) В. п. – основна стійка	Рукою ухопити гомілку відповідної ноги і відвести її убік до повного випрямлення.
	«Стріла» (лежачи на боці) В. п. – лежачи на боці, ноги витягнуті, опора на лікоть	Підняти одну ногу вгору перпендикулярно до тулуба. Зігнути її в коліні і стопі, притримуючи відповідною рукою.
10.	«Берізка» В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба	Підняти прямі ноги над головою, спираючись на руки. Потім намагатися підняти таз, спираючись на руки і лопатки. Згинаючи руки в ліктях, підставити кисті під поперек трохи нижче пояса, а ноги випрямляти вгору з витягнутими носками на одній лінії з тазом. Опора на лопатках, голові й

		ліктях.
11.	«Шпагат» (прямий) В. п. – основна стійка	Поволі розводити прямі ноги в сторони, носки витягнуті. Коли ноги будуть розставлені ширше за плечі, необхідна опора на руки.
	«Шпагат» (боковий) В. п. – одна нога попереду, інша позаду	Поставити руки з обох сторін біля ноги, яка виставлена вперед для опори. І продовжувати розсовувати ноги (одну вперед, іншу назад).
12.	«Стійка на голові» В. п. – основна стійка	Сісти, кисті рук поставити на край мата на ширині плечей, а голову – лобовою частиною між руками, але потім перевести від краю мата і рук трохи вперед. Потім поволі піднімати таз (ноги, поки що зігнуті в колінах, піднімаються за тазом). Вихід із положення стійки: дитина згинає ноги в колінах, опускаючи ступні, потім таз і ноги.
13.	«Лелека» В. п. – основна стійка	Коли дитина навчилася без опори виконувати «кільце», можна з основної стійки відвести одну ногу назад, зігнувши її в коліні; захопити позаду стопу руками, піднімаючи її до рівня голови і вище.
14.	«Місток» В. п. – лежачи на спині. Ноги зігнуті в колінах, з упором на ступні. Упор руками за плечима, при цьому долоні розгорнені пальцями до плечей	Спочатку намагатися підводити стегна від підлоги вище і вище. Потім, випрямляючи руки в ліктях, підводити від підлоги голову. З упором на ступні й долоні прогнути спину, при цьому намагатися випрямити руки, а потім ноги.
	«Місток» В. п. – основна стійка	Стоячи спиною до гімнастичної стійки, відійти від неї на крок. Ноги поставити на ширину плечей. Захопивши руками рейку над головою, поволі переставляти руки вниз по рейках. Потім підніматися по рейках угору у в. п.
	«Місток» (самостійне виконання) В. п. – стоячи на маті, ноги на ширині плечей. Руки підняті вгору	Поступово прогинатися назад до повного торкання прямими руками мата. При цьому стояти на всій ступні. Повертатися у вихідне положення за допомогою дорослого з невеликим тиском на ступні ніг



**Пересувна тека
для батьків**

**«Роль родини у вихованні
здорової дитини»**

Заповіді для батьків

1. Ніколи не починайте виховних заходів у поганому настрої.
2. Чітко визначте, чого ви хочете від дитини і поясніть це їй, а також дізнайтеся, що вона думає з цього приводу.
3. Надайте дитині самостійність, виховуйте, але не контролюйте її кожен крок.
4. Не підказуйте готового рішення, а підказуйте можливі шляхи до нього і розбирайте з дитиною її правильні та хибні кроки до мети.
5. Не пропустіть моменту, коли досягнутий перший успіх. Хваліть дитину за кожний її вдалий крок. Хваліть послідовно і точно.
6. Вкажіть їй на припущену нею помилку. Відразу дайте оцінку вчинку і зробіть паузу, щоб дитина усвідомила почуте.
7. Оцінюйте вчинок, а не особистість. Сутність людини й окремі її вчинки – не одне і теж.
8. Дайте дитині відчуття (посміхніться, доторкніться до неї), що співчуваєте їй, вірите в неї, гарної думки про неї, незважаючи на її необачність. Дайте зрозуміти (але не обов'язково це говорити), що коли ця неприємна розмова буде закінчена, то інцидент виявиться вичерпаним.
9. Виховання – це послідовність мети.
10. Вихователь має бути непохитним, але добрим. Усьому свій час. Потрібно вміти застосовувати різні методи відповідно до конкретної ситуації. Тоді виховання буде своєчасним.

Вчимо дітей правильно дихати

У дошкільному віці потрібно починати вчити дітей правильно дихати. Тому значне місце в оздоровчій роботі мають посідати дихальні вправи, дихальна гімнастика .

Мета дихальної гімнастики :

1. Навчити дітей правильно дихати носом ;
2. Впливати позитивно на нервову систему, на процеси обміну речовин, поліпшувати дренажну функцію легенів, бронхів;
3. Коригувати деформацію хребта і грудної клітини, що розвиваються внаслідок частих захворювань дитини;
4. Підвищувати загальний тонус організму;
5. Збільшити обсяг легенів і відновити повноцінне зовнішнє дихання.

Комплекси дихально-оздоровчих вправ доцільно зробити змістом гімнастики пробудження, ранкової гімнастики, ввести до занять фізичної культури.

Дихальна гімнастика

1. «Коник». Процокасти язиком (спочатку – повільно, потім – швидше; тихо, гучніше), 15-30 секунд.

2. «Ворона». Вигукнути «Кар-р-р-р». Зробити те ж саме, не розкриваючи рота; беззвучно, голосно (6-8 раз).

3. «Кільце». Рухаючи кінчиком язика по піднебінню, просунути його якомога глибше. Навчитися робити це повільно, із закритим ротом, до 30 секунд.

4. «Ситий лев». Дотягнутися язиком до підборіддя (6-8 раз).

5. «Навчитися позіхати». Голосно – беззвучно («о-хо-хо») (5-6 раз).

6. «Трубочка». Губи скласти трубкою, колові рухи за та проти годинникової стрілки, дотягнутися до носа, до підборіддя.

7. «Мені смішно». Перед дзеркалом підморгуючи собі, усміхнутися, натиснути на кінчик носа, засміятися не розкриваючи рота. Повітря виходить носом.

Імунна гімнастика

Для виконання цієї гімнастики потрібно 12-15 хвилин, доцільно виконувати вдома перед і після сну, в дитячому садку – до ігор-занять.

1. Одну руку кладуть на лоб, другу на потилицю – потримати 1 хвилину.

2. Пощипати край вуха, звернувши вниз (тричі).

3. Легке прогладжування за вухами по лінії шийних лімфовузлів (тричі).

4. Дихання через одну носову порожнину поперемінно (тричі).

5. «Вмикання» - одна рука на пупковому кільці під час виконання вправ:

а) вказівний палець над верхньою губою, середній під нижньою губою («чистимо зуби» - 30 секунд, поміняти руки);

б) великий і вказівний пальці однієї руки в імунних точках (нижній край другого ребра), масажуємо 30 секунд, поміняти руки;

с) кулаком масажуємо крижі 3 секунди, міняємо руки.

6. Права долоня торкається лівого стегна, ліва – правого (маршируємо) – 8 раз.

7. Лікоть правої (лівої) руки торкається протилежного стегна – 8 раз.

8. «Витрушуємо пил з-під колін» двома руками (30 секунд).

9. Пощипуємо ахіллесове сухожилля (30 секунд).

10. «Надягаємо панчохи» - поглажування ніжок по передній та задній повернній (тричі), по бокових поверхнях (тричі).

Після сну рухливість суглобів обмежена. Дуже корисно зробити в ліжку кілька гімнастичних вправ, що відновлюють рухливість суглобів. Гімнастика пробудження триває не більше п'яти хвилин, але поліпшує працездатність і настрій дітей.

Гімнастика пробудження «Потягусі-потягусі»

Потягусі, потягусі!
Потягнемося на подусі.
Ручки наші прокидаються,
Ковдрочки вони торкаються.

(Повільно підняти руки вгору, потягнутися до напруження м'язів, опустити руки вздовж тулуба).

Ніжки радо потягнулися,
У коліночках зігнулися,
Ліворуч, праворуч похиталися
І під ковдру заховалися.

(Підтягування ніг до грудей, тримаючись за ступні, нахилити коліна ліворуч і праворуч, випрямити ноги, намагаючись носками торкнутися спинки ліжка).

Потягнулися, потягнулися,
Ліворуч, праворуч повернулися.
До сусіда усміхнулися,
На живіт перевернулися.

(Повороти тулуба, перевернутися на живіт з опорою на руки).

Із-за ліжка виглядаємо: «ку-ку»,
Сусіду посмішку даруємо таку.

(Підвести голову, опустити її на руки, перевернутися на спину).

Наші дітки прокидаються,
Зручно в ліжечку всідаються.
З ліжка ніжки опускають,
Туди-сюди ними качають.

(Сісти в ліжку, опустивши ноги, качати ними, сидячи в ліжку).

Наші малюки прокинулися,
На ніжки встали, посміхнулися.
Здоров'я всім ми побажаємо,
Біля ліжка пострибаємо.

(Стрибки біля ліжка на обох ногах).

Час малим уже вдягатися,
Швидше прошу не вагайтеся.

Ранкова гімнастика «Котик Мурчик»

Віє вітер з-за воріт,
У воротях сірий кіт.

(В.п. – руки вниз. Підняти руки до грудей, розвести у сторони)

Вітер сірому котові
Чеше вусики шовкові.

(В.п. – те ж саме. Згинати і випрямляти пальці рук)

Ясне сонце впливає,
Киці спинку вигріває.
Кіт вуркоче, кіт муркоче,
Ніби щось сказати хоче.

(В.п. – сісти на коліна, просуватися на руках уперед, прогинаючи спинку)

Котик – хвостик волохатий,
Скаче він навколо хати.

(В.п. – руки зігнути у ліктях і притиснути до тулуба біля грудей. Стрибки на місці)

Котик Мурчик утомився,
На віконці умостився.
Потягнувся – раз, два, три
І готовий вже до гри.



Як попередити респіраторні захворювання дітей

Респіраторні захворювання передаються повітряно-крапельним шляхом. Джерелом є хворий, який під час розмови, кашлю, чхання виділяє велику кількість мікробів.

Для попередження захворювання батькам слід дотримуватися таких правил:

- Стежити за правильністю, збалансованістю харчування дітей;
- Дотримуватися режиму дня;
- Проводити заходи із загартування;
- Забезпечувати системні заняття фізкультурою;
- Обов'язково влаштовувати прогулянки в усі пори року і будь-яку погоду;
- Прививати дітям фізкультурно-гігієнічні навички;
- Обмежувати можливе спілкування з хворими людьми;

Під час підвищеної захворюваності респіраторними хворобами в холодну пору року не слід ходити з дітьми в гості, до театрів, крамниць, їздити громадським транспортом.

Загартування водою **«Разом з мамою і татом загартовуюсь завзято»**

Загартування водою потужно впливає на організм дитини. Це пов'язано з тим, що теплопровідність води в тридцять раз, а теплоємність у чотири рази більша ніж повітря.

Три фази реакції організму на дію зниженої температури води:

- перша фаза – підвищений спазм судин шкіри;
- друга фаза – у зв'язку з адаптацією до низької температури відбувається почервоніння шкіри, зниження артеріального тиску, активізація клітин шкіри, що сприяє поліпшенню самопочуття та збільшенню активності;
- третя фаза (несприятлива) – вичерпуються пристосувальні можливості організму, виникає спазм судин, шкіра набуває синюшно-білого відтінку, з'являється озноб.

Завдання батьків полягає у тому, щоб не настала третя фаза. Місцеве вологе обтирання здійснюється рукавичкою (рушничком), що змочена водою, температура якої + 33 - 36 градусів. Один раз на п'ять днів температуру знижують на один градус і доводять до 28 градусів.



Розтирання вологим рушничком

Дорослий разом із дитиною перебуває у приміщенні, де зручно користуватися водою. Дорослий (дитина), промовляючи віршований текст, виконує дії відповідно до тексту, поступово розширюючи зону розтирання.

Разом з мамою і татом
Зробимо малюка завзятим.
Щоб рученята мали силу –
Розітремо їх красиво.

Рушничок навпіл складаємо,
У водичку зануряємо,
І, як водиться, завзято,
Ручки будемо розтирати.

Щільно ручки розтираємо.
Раз, два! Раз, два!
Здоров'я Тані (Вані) добавляємо.
Раз, два! Раз, два!
Зростає, рідненька (рідненький), захисником,
Мамі й тату помічником.

Далі розтирання проводиться під віршований текст, але замість слів «ручки» вставляємо назву інших частин тіла (спинка, ніжки...).

Граємося разом з батьками

Вставляємо в карманчик ігри, які батьки можуть організовувати з дітьми вдома.

**Пересувна тека
для батьків**

**«Здоров'я здорових
потребує профілактики»**

Правильна постава – краса та здоров'я людини

Постава – це набуте людиною в процесі росту та розвитку звичне, невимушене положення тіла під час спокою і в русі. Порушення постави часто фіксується вже в підлітковому, молодшому шкільному віці, а то й в дошкільному. Усі негаразди пов'язані з хребтом, зумовлюють низку розладів інших систем організму, призводять до серйозних захворювань. Вони спричиняють головний біль, біль у руках, ногах, грудях, невралгію, розлади шлунку, порушення кровообігу. Вилікувати хвороби, які виникли внаслідок пошкоджень хребта, досить важко. Легше запобігти їм засобами фізичної культури. Профілактичні заходи здійснюються у двох напрямках: □

- створюють необхідні гігієнічні умови,
- проводять цілеспрямовану виховну роботу.

Заходи фізичного виховання, які формують правильну поставу: ранкова гімнастика, рухливі ігри, спортивні розваги, свята, прогулянки, гартувальні процедури.

Крім традиційних засобів фізичного виховання велике значення мають нетрадиційні: ритмічна гімнастика; фітбол; ігри-медитації; вправи на профілактичній дошці (профілактор В.Євмінова); акробатика.



Комплекс вправ для формування правильної постави

Усі вправи виконуються з мішечками солі на голові (розмір такого мішечка - 15х15 см., а його вага 200 г-для 5-6-річних дітей).

1. В.п. – основна стійка спиною до стіни. Пройти до протилежної стіни й повернутися назад, обминувши стілець, не впустивши мішечка.

2. В.п. – основна стійка. Сісти на підлогу, встати на коліна, сісти на п'яти, повернутись у вихідне положення, не впустивши предмет і утримуючи спину прямо. Виконати те ж саме, закривши очі.

3. В.п. – основна стійка, руки на поясі, спина і лікті притиснуті до стіни. Не відходячи від стіни, підняти ліворуч ліву ногу до горизонтального положення, повернутись у вихідне положення. Виконати те ж саме правою ногою.

4. В.п. – основна стійка, зігнути ліву ногу в коліні, підняти перед собою якомога вище, виконати те ж саме правою ногою.

5. В.п. – стати на коліна за півметра до стіни, утримуючи тулуб у вертикальному положенні, опертися руками в стіну. Поставити в упор праву ногу, потім – ліву. Повторити 8-10 раз.

6. Ходьба на випрямлених ногах із гімнастичною палицею на з'єднаних лопатках.



Комплекс вправ для виправлення сутулості

1. В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки за спину, пальці обох рук стиснути в «замок» і максимально наблизити до лопаток. Із силою, спираючись кистями на спину, відвести лікті і плечі назад, одночасно відкидаючи голову назад.

2. В. п. – лежачи на спині, руки врізнобіч. Прогинаючись, якнайвище підняти спину над підлогою.

3. В. п. – стоячи на колінах, взявшись руками за п'яти, прогнутися, відкидаючи голову назад.

4. В. п. – лежачи на животі, долоні на потилиці. Зачепитися ступнями за певну опору (нижня рейка гімнастичної стінки тощо). Підняти тулуб і голову вверх-назад, одночасно розводячи і піднімаючи лікті. Варіант: вправу виконувати з в. п. – лежачи на животі, руки прямі за спиною у «замок». Під час піднімання тулуба – руками тягнутися назад-вверх.

5. В. п. – сидючи на стільці (ослоні), долоні на потилиці, прогнутися, відкидаючи голову назад.

6. В. п. – стоячи спиною до стіни, відкинути голову назад так, щоб чолом торкнулися стіни.



Вправи на фітболах для корекції постави

З метою корекції порушень опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей, витривалості варто використовувати гімнастичні м'ячі розміром 45-50-55 сантиметрів.

Вправи на великих гімнастичних м'ячах з різками (фітболах).

1. «Танцюємо на м'ячику» - дитина, сидячи на м'ячі, робить пружні рухи.

2. «Бокс» - до вправи 1 додати імітацію рухів під час боксу.

3. «Неваляйка» - руки на поясі. Обертальні рухи тазом з боку на бік.

4. «Літаємо на хмарці»

В.п. – лежачи на м'ячі, на животі, руки і ноги прямі, розставлені в сторони. Розгойдуватися вперед, назад, без відриву рук і ніг від підлоги. Можливі варіанти: відрив від землі ніг, або рук.

5. «Рибка» - лежачи на м'ячі, на животі, торкаючись руками підлоги, ноги рухаються, як хвіст риби.

6. «Павучок» - лежачи на спині, на м'ячі піднімати ноги (в'яжемо павутиння).

7. «Конячки» - сидячи на м'ячі, стрибати по залу.

8. «Жучки» - сидячи на м'ячі, руки на колінах. Піднімати ступні ніг на носки, погойдуватися, перекочуватися на п'ятки.



Комплекс коригувальних вправ по оздоровчій системі М.Амосова

(Потрібно виконувати весь комплекс повністю. Дозування кожної вправи залежить від віку та рівня фізичної підготовленості дітей (від 5-7 до 15-20 раз).

1. В.п. – стоячи, ноги нарізно. Колові рухи руками уперед, назад. Одночасні рухи головою в сторони.

2. В.п. - стоячи, руки вверху долонями уперед, дивитися вгору. Згинання рук за голову перехресно, торкнутися долонями протилежних лопаток, нахил головою вперед-донизу, підборіддям торкнутися грудної клітки.

3. В.п. – ноги нарізно, руки попереду в замок, долонями назовні. Поворот тулуба праворуч. Голову – ліворуч, підборіддям торкнутися лівого плеча. Те ж саме навпаки.

4. В.п. – о. с. Нахили вперед, кистями рук торкатися протилежних пальців ніг, ноги в колінах не згинати.

5. В.п. – о. с. Підтягування по черзі правого, лівого стегна до грудей обхватом під колінами.

6.В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Піднімання ніг за голову, торкаючись колінами лоба.

7. В.п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Одночасне піднімання голови і ніг вверху *(залежно від віку та рівня фізичної підготовленості можливе виконання вправи «на півкільце»)*.

8. В.п. – о. с. Присідання на носочки, руки в сторони.

9. В.п. – сидючи на підлозі парами, обличчям один до одного, ноги прями. Почергове піднімання учасника за руки з положення лежачи на спині.

Комплекс коригувальних вправ для хребта по оздоровчій системі Поля Брега

I. В. п. – упор стоячи зігнувшись, руки на ширині плечей, ноги нарізно. Дивитися на стопи.

1 – прогнутися, стегнами – майже до підлоги, голову – вгору.

2 – В. п.

II. В. п. – лежачи на підлозі, упор на витягнуті руки, стегна майже до підлоги.

1 – нахил тулуба праворуч, торкнутися підлоги.

2 – В. п.

3. Нахил тулуба ліворуч.

4. В. п. Кут між тулубом і підлогою зберігати.

III. В. п. – сидючи, упор на витягнуті руки позаду, зігнути ноги в колінах.

1 – підняти тулуб до горизонтального положення (прогнутися ввверх).

IV. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги прямі.

1- сісти, обхопити руками зігнуті в колінах ноги. Утримувати положення 3-5 секунд.

2- В. п.

V. В. п. – таке ж саме, як у вправі I.

Пройти певну дистанцію, намагаючись не згинати коліна та лікті.

Кількість вправ від 3 до 6 із поступовим збільшенням.



Вправи для профілактики плоскостопості

Розведення і зведення п'яток, не відриваючи носки від підлоги.
Захоплення ступнями предмета і піднімання його.
Згинання, розгинання ступнів ніг.
Захоплення і піднімання пальцями ніг різних предметів (камінців, олівців, серветок).
Ковзання ступнями вперед, назад за допомогою пальців.
Стискання гумового м'яча ступнями.
Збирання пальцями ніг килимка з тканини в складки.
Прокочування гімнастичної палички ступнями.
Перекочування предмета з п'ятки на носок і навпаки.
Повертання тулуба.
Напівприсідання, присідання на носках, руки в сторони, вгору.
Лазіння по гімнастичній стінці (на щаблі ставати серединою стопи).
Ходіння по гімнастичній палиці прямо і босоніж.
Ходіння по ребристій дошці.
Ходіння на носочках вгору, вниз по похилій поверхні.

Гнучкість тіла – це краса, гнучкість тіла – це здоров'я

Вставляємо в карманчик комплекси гімнастичних та акробатичних вправ з урахуванням віку дітей.

Анкети для батьків

Вхідна анкета «Знайомство з родиною»

1. Прізвище, ім'я дитини та батьків

2. Скільки часу Ви приділяєте своїй дитині?

3. На Вашу думку, що найбільше впливає на поведінку дитини та її фізичний розвиток?

- ✓ Стиль спілкування;
 - ✓ Режим дня;
 - ✓ Стан здоров'я;
 - ✓ Самостійне доповнення
-

4. Чи має місце режим дня у Вашій сім'ї?

5. Виконуєте ранкову гімнастику самі, чи тільки примушуєте дитину виконувати її?

6. Які рухливі ігри Ви знаєте?

7. Хто в сім'ї займається спортом, відвідує спортивні секції, гуртки, танці?

8. Хто бере участь у фізичному вихованні дитини у Вашій сім'ї?

9. Чи проводяться вдома загартовуючі процедури?

10. Чим займається Ваша дитина після приходу з дитячого садка?

11. Як Ви проводите свій вільний час?

12. Чи мають місце у Вашій сім'ї спільні прогулянки на природу?

13. Ви здатні розділити захоплення дитини спортивними іграми?

14. Чи стежите за станом здоров'я своєї дитини?

15. Які особливі фізичні здібності Ви помітили у своєї дитини?

16. Чи є вдома спортивний інвентар і як його використовуєте?

17. З яких питань фізичного виховання та оздоровлення дитячого організму Ви бажаєте отримати консультацію?

Вихідна анкета

1. Прізвище, ім'я дитини

2. Чи задоволені Ви результатами фізичного виховання та навчання дитини?

3. Яка форма співпраці з батьками Вам найбільше до вподоби? (батьківські збори, практичні заняття, консультації, Дні відкритих дверей тощо)

4. Чи брали участь у спортивних заходах протягом року?. Які найбільше сподобались?

5. Чи змінилося Ваше ставлення до фізичного виховання та збереження здоров'я?

6. Як впливає фізичне виховання на різнобічний розвиток Вашої дитини?

7. Які нові фізкультурні заходи знайшли місце у Вашій сім'ї за останній час?

8. Що корисного Ви взяли для своєї родини з батьківських консультацій?

9. Як Ви оцінюєте роботу фізінструктора дошкільного закладу?

10. Ваші зауваження та пропозиції:

Зразки спортивного обладнання, виготовленого спільно з батьками



Казкова тунель.

Використовується для повзання на передпліччях, колінах.



Гімнастична лава.

Використовується для коригуючих та розвиваючих вправ.



Канат «Пальмочка».
Використовується для лазіння по канату.



Цілі «Равлики».
Використовуються для метання м'ячів, торбинок з піском.



Гімнастична підвісна драбина.
Використовується для лазіння довільним способом.



Кільцекид «Змійка».
Використовується для накидання кілець на нерухому ціль.