

Відділ освіти Сквирської районної державної адміністрації

Районний методичний кабінет

**Роль рухової активності
у гармонійному розвитку
дітей дошкільного віку**

З досвіду роботи вихователя
дошкільного навчального закладу
№ 2 «Малютко» міста Сквирі
Верещак Алли Федорівни

м. Сквирі

2010 р.

Зміст



УКРАЇНА

СКВИРСЬКА РАЙОННА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ВІДДІЛ ОСВІТИ

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

08. 02. 2010 р.

№ 108

Ректору
Київського обласного інституту
післядипломної освіти
педагогічних кадрів
Клокар Наталії Іванівні

ПОДАННЯ

Відділ освіти Сквирської районної державної адміністрації просить Вас дозвіл на розгляд матеріалів з досвіду роботи вихователя дошкільного навчального закладу №2 «Малютко» міста Сквири Верещак Алли Федорівни по темі: «Роль рухової активності у гармонійному розвитку дітей дошкільного віку» і дати експертну оцінку в зв'язку з атестацією її на встановлення педагогічного звання «Вихователь-методист».

Матеріали досвіду розглянуто на засіданні ради районного методичного кабінету (протокол № 5 від 3 лютого 2010 року).

Начальник відділу освіти

О.В.Заболотний

Роль рухової активності у гармонійному розвитку дітей дошкільного віку

Адреса досвіду: дошкільний навчальний заклад №2 «Малятко» міста Сквири

Автор досвіду: вихователь дошкільного навчального закладу

№2 «Малятко» міста Сквири

Верещак Алла Федорівна

У досвіді роботи Верещак Алли Федорівни висвітлено мету, завдання фізичного розвитку, розкрито проблему оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку.

Актуальність даного досвіду полягає в тому, що на сучасному етапі головною метою дошкільного виховання є збереження і зміцнення здоров'я дітей, сприяння всебічному фізичному розвитку, підвищення рівня функціональних можливостей організму дитини.

У досвіді роботи чітко виділено, що гармонія між дитячим організмом і навколишнім середовищем – запорука міцного здоров'я.

У додатках досвіду зібрані конспекти традиційних і нетрадиційних фізкультурних занять, свят, розваг, комплекси вправ ранкової гімнастики, гімнастики пробудження, аеробіки, анкети для батьків.

У матеріалах досвіду наголошується на тісний контакт дитячого садка з сім'єю у здійсненні повноцінного фізичного виховання дітей.

Матеріали досвіду сприяють впровадженню на заняттях з фізкультури та у повсякденні інновацій, допомагають розвивати у дошкільнят уміння свідомо дбати про своє здоров'я, викликати у них бажання займатися спортом.

Описаний матеріал можна рекомендувати вихователям дошкільних навчальних закладів, батькам.

Методист районного методичного кабінету

Н.С.Чернега

Характеристика

вихователя дошкільного навчального
закладу №2 міста Сквири

Верещак Алли Федорівни

1968 року народження

освіта середня спеціальна

стаж педагогічної роботи 14 років

Верещак Алла Федорівна працює в Сквирському дошкільному навчальному закладі №2 «Малятко» з 2001 року.

За період роботи вихователь зарекомендувала себе відповідальним, ініціативним працівником, здатним вносити у власну діяльність прогресивні ідеї, запроваджувати нововведення. Постійно працює над підвищенням своєї педагогічної майстерності. Велику увагу приділяє індивідуальній роботі та диференційованому підходу до кожного вихованця.

Педагог постійно поліпшує навчально-виховний процес, застосовуючи нові форми, методи та прийоми життєдіяльності дітей, перебуває в пошуку шляхів оновлення, осучаснення педагогічної діяльності з формування у дітей мотивації здоров'я і поведінкових навичок здорового способу життя.

Особливої уваги надає формуванню всебічно розвиненої особистості дитини, розвиває її творчі здібності, формує цілісну картину світу, в якій дитина усвідомлює своє «Я».

Аллі Федорівні притаманні високі особистісна та професійна культура, сучасний світогляд, чітко окреслена життєва позиція.

Справедлива, лагідна і уважна до дітей Алла Федорівна користується заслуженим авторитетом серед колег, батьків та вихованців. Педагог відзначається старанністю та наполегливістю в роботі.

Завідуюча дошкільним навчальним закладом

С.М.Оскілко

*...Турбота про здоров'я – найважливіша праця вихователя.
Від «життєрадості», бадьорості дітей
залежить її духовне життя, світогляд,
розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.*

В.Сухомлинський

Сучасний етап розвитку нашого суспільства відкриває великі можливості для формування гармонійно розвиненої, суспільно-активної особистості, яка поєднала б у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Формування здорового способу життя у людини починається з раннього віку. Виконувати це складне завдання покликані сім'я та дошкільні навчальні заклади.

Сучасна освіта перебуває на новому етапі розвитку – відбувається її модернізація. Варіативність програм, поява нових технологій, зміна змісту дошкільної освіти, гуманізація мети і завдань ставлять перед педагогами дошкільного закладу проблеми, пов'язані з раціональною організацією життєдіяльності дошкільника. Базовий компонент дошкільної освіти, Коментар до нього, Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» орієнтують на гармонійний розвиток дитини, формування елементарних форм її життєвої компетентності, реалізацію індивідуального потенціалу, вироблення оптимістичної життєвої позиції, становлення основ особистісної культури дошкільника.

Різнобічний розвиток дитини неможливий без повноцінного фізичного виховання. Серед багатьох чинників, що впливають на здоров'я та працездатність дитячого організму, що росте, важливе значення має рухова активність як біологічна потреба в русі, задоволення якої є найважливішою умовою гармонійного розвитку та виховання дитини. В умовах дошкільного закладу це можливо завдяки раціональній організації рухового режиму впродовж дня.

Загальні положення про значення рухової активності в процесі фізичного

виховання дітей розглядаються в працях Е. Вільчковського, В. Телінчі, М. Рунової, Т. Дмитренко, О. Дубогай. Науковці доводять, коли діти систематично займаються фізичною культурою, то вони є бадьорими, працездатними, стійкими до інфекцій та негативних впливів навколишнього середовища.

Розв'язання проблеми оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку науковці пропонують здійснювати завдяки введенню додаткових занять із фізичної культури на повітрі (Л. Каманова, Г. Юрко, В. Фролова, А. Лістєнцова), збільшення обсягу рухової діяльності дітей упродовж дня (Г. Сердек, М. Рунова, Н. Бочарова, Т. Дмитренко, Н. Денисенко), активізації рухової діяльності дітей на прогулянках (М. Алабева), підвищення рухової активності шляхом збільшення їх тривалості (Е. Вільчковський, Г. Сендек) та удосконалення методики проведення занять із фізичної культури (О. Богінч, Е. Вільчковський, М. Єфименко, Г. Лєскова, Т. Осокіна).

Результати багатьох досліджень переконують, що оптимальний рівень рухової активності сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного та психічного розвитку дітей, лише за умов планомірного і систематичного проведення роботи із фізичного виховання.

Проблема досвіду: підвищення рухової активності дошкільнят шляхом оптимізації рухового режиму.

Об'єкт досвіду: фізичний розвиток дітей.

Предмет досвіду: вплив фізичного розвитку на формування всебічно розвиненої особистості.

Мета досвіду: обґрунтування особливості методики фізичного виховання та дослідження ефективності її використання в практиці роботи з дітьми дошкільного віку.

Обмеження рухової активності веде до порушення гармонійного розвитку дітей. М. Єфименко зазначав: «Фізичне виховання - величезний прекрасний, але таємничий космос. Осягаючи його можна наблизитися до істини і щастя».

Алла Федорівна завжди мріяла працювати в дитячому садку, адже кожна дитина для неї - це особливий світ. І коли вона стала вихователем, то обрала для себе життєве кредо: «Жити, щоб здорових дітей ростити, успіхам, діям творчим їхнім радіти».

Вихователь визначила пріоритетні напрямки фізичного розвитку та виховання дітей дошкільного віку:

- вчити дітей дбати про власне здоров'я;
- розвивати потребу у щоденній руховій діяльності;
- формувати фізичні якості, навички володіння основними рухами та руховими діями;
- підтримувати у дітей інтерес до різних видів спорту, занять фізкультурою та плаванням;
- об'єднати зусилля педагогів, медичних працівників і батьків щодо зміцнення психічного, фізичного здоров'я дітей та формування здорового способу життя.

Важливу роль у фаховому зростанні, розширенні знань, активізації, впровадження інновацій в практику роботи з дітьми дошкільного віку відіграє самовдосконалення педагога. Для підвищення своєї професійної майстерності з питань фізичного виховання та з метою надання допомоги колегам Алла Федорівна проводить консультації для педагогічних працівників дошкільного закладу, доповідає на педагогічних радах, батьківських зборах. (Додаток 5.1.).

Свою роботу Верещак А.Ф. розпочала з удосконалення ранкової гімнастики, яка окрім бадьорості, піднесення настрою, підвищення працездатності, надає можливість, за короткий проміжок часу, розв'язати цілий комплекс завдань з фізичного виховання правильним добором і дозуванням кожної вправи. Для заохочення та активізації малят використовує комплекси вправ за казковими сюжетами. (Додаток 5.5.). Особливу увагу приділяє зміцненню слабких ланок м'язів плечового пояса, тулуба і нижніх кінцівок, для чого широко використовує різні вихідні положення, часто – сидячи і лежачи (за

методикою М.Єфименка). (Додаток 5.6.).

Під час виконання вправ вихователь стежить за регуляцією дихання дітей. Використання звуків, звукосполучень і слів допомагає контролювати не тільки своєчасність, а й тривалість вдишу та видиху.

Добір і проведення загальнорозвиваючих вправ Алла Федорівна розглядає як підготовчий етап до засвоєння техніки виконання життєво важливих рухів, (метання, стрибки, лазіння...). Використовує посібники, котрі значно підвищують емоційний тонус і поліпшують якість виконання рухів. Вихователь розробила цікаві комплекси коригуючої гімнастики. Ця форма роботи допомагає дітям оволодівати необхідними руховими уміннями та навичками, створює сприятливі умови для засвоєння загальних положень тіла і закономірностей рухів при виконанні фізичних вправ, сприяє розвитку різнобічних здібностей дітей. (Додаток 5.7.).

Спеціально організовані фізкультурні заняття з групою, які проводить Верещак Алла Федорівна, забезпечують засвоєння програмового матеріалу в певній послідовності; дозволяють повторювати та закріплювати рухові дії. Вихователь переконана, що фізкультурні заняття сприяють формуванню в дошкільнят навичок навчальної діяльності. Вони привчають дітей запам'ятовувати план дій та керуватися ним у ході виконання фізичних вправ, впливають на розвиток оцінних суджень, адже досягнення добрих результатів, на очах у товаришів, дає дитині впевненість і створює радісний настрій. Діти усвідомлюють свої здібності та можливості, що знадобляться для досягнення спільних цілей. (Додаток 5.9.).

Заняття фізкультурою дозволяють Аллі Федорівні навчити дошкільників самостійно створювати умови для рухової діяльності, підводять їх до самостійного виконання складних рухових дій, формують та розвивають навички самоорганізації у використанні різних рухів та виховують інтерес до активних дій. Чим цікавіші та змістовніші заняття, тим багатший руховий досвід, тим більше передумов для забезпечення високого рухового режиму

протягом дня, котрий необхідний для задоволення потреби дитини в русі.

Наступним етапом роботи педагога є удосконалення занять з фізкультури як однієї з організованих форм розвитку, виховання та навчання дошкільників з метою підвищення його моторної щільності, забезпечення його оптимального навантаження, особливо під час розучування, вправлення в основних рухах, коли діти часто змушені чекати своєї черги. Крім використання поточного способу виконання рухів на паралельно поставлених знаряддях, вихователь підставляє додаткові посібники і включає, добре знайомі дітям, нескладні вправи, в яких навантаження припадає на інші групи м'язів. Забезпечуючи активний відпочинок від основного руху, вихователь намагається охоплювати різноманітною руховою діяльністю всіх дітей. (Додаток 5.12.).

У досвіді роботи Верещак Алли Федорівни позитивним моментом є практика залучення активних, достатньо підготовлених вихованців до допомоги вихователю під час проведення занять. Педагог ставить їх біля посібника, користування яким потребує контролю, для надання незначної допомоги товаришеві. Помічниками є діти, які правильно, чітко виконують рухи, дисципліновані, чуйні, доброзичливі, здатні допомогти.

На заняттях у молодшій групі Алла Федорівна використовує поточний спосіб виконання 3-4 рухів. Наприклад, провідний рух – ходьба по гімнастичній лаві – дошкільнята виконують під контролем педагога, потім одне за одним роблять ряд рухів самостійно (перетягування через предмети, підскоки з дістанням предмета; влізання в ящик, ходьба по мотузці приставним кроком лівим або правим боком). Увага дітей цього віку вкрай нестійка, підвищена емоційна збудливість, вольових зусиль у виконанні вправ майже немає. Тому вихователь здійснює індивідуальний підхід до кожної дитини, привчає до словесних пояснень, заохочує, підбадьорює, пробуджує бажання займатися, повторюючи рухи. (Додаток 5.10.).

Верещак Алла Федорівна в середній групі заохочує дітей до самостійності, наполегливості, отримання задоволення від краси руху, формує вміння

аналізувати рухи, залучає до ігор-змагань. Особливу увагу на заняттях приділяє правильному фізіологічному диханню: вмінню робити короткий легкий вдих та тривалий плавний видих через ніс.

Враховуючи особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку (добре координована хода, відсутність зайвих рухів, усвідомлені дії, організованість, дисциплінованість, вміння регулювати силу вправ, підкорення їх своїй волі), педагог не допускає перевантажень, вчить розумно розподіляти свої сили, акцентувати увагу на головному, добивається пластики руху, краси, чіткості. Виховує потребу щоденних занять фізичними вправами вдома. (Додаток 5.10.).

У старшій групі успіхом користується груповий спосіб організації. У підгрупах діти виконують 5-6 рухів, різних за ступенем і характером навантаження. На заняттях такого типу контроль за діяльністю другої підгрупи здійснює помічник вихователя.

Вихователь проводить заняття, на яких використовує 8-10 різноманітних рухів. За рахунок чого моторна щільність підвищується до 90%. Досягти таких результатів вдається завдяки раціональному розміщенню посібників та заздалегідь наміченої схеми-плану. Перед основною частиною заняття Алла Федорівна дає рухове завдання усім дітям. Наприклад, сидячи або стоячи у шеренгах один навпроти одного, перекичувати м'яч ногами, виконувати елементи зі школи м'яча, або ходити по канату одне за одним. (Додаток 5.9., 5.11., 5.12., 5.13.).

В основній частині заняття педагог часто практикує метод колового тренування, який дає змогу послідовно вправляти вихованців у різних рухах, розвивати такі важливі фізичні якості, як сила, витривалість, швидкість і гнучкість.

Педагог розробила навчальні заняття з фізичної культури, які сприяють розвитку рухових навичок і розвитку оптимальної рухової активності дітей. Під час занять значну увагу приділяє самостійної рухової діяльності, яка виникає за ініціативи дітей і є важливим джерелом активності та саморозвитку дитини.

Щоб сформувати у дітей стійкі навички, вміння використовувати їх у будь-яких умовах, багато уваги приділяється руховій діяльності дошкільнят на ділянці. Під час проведення рухливих ігор з дітьми молодшого дошкільного віку, добираються по декілька нових варіантів, з ускладненнями, з використанням цікавих різноманітних атрибутів, що підвищує інтерес дітей до ігор, викликає в них бажання рухатися якомога краще, вправніше. Діти старшого дошкільного віку контролюють не тільки власні дії, а й дії товаришів, повсякчас удосконалюють рухові вміння, вільно й охоче використовують їх у самостійній руховій діяльності як у дитячому садку, так і вдома. (Додаток 5.16.)

Обов'язковою складовою прогулянки є піші переходи. Під час їх організації та проведення Алла Федорівна враховує результати досліджень Е.Вільчковського, який встановив норми оптимального рухового режиму з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку – 18-20 тис. кроків на день; восени – 15-16,5; взимку – 16,5-18 та навесні – 16-17,5.

За сприятливих погодних умов, заняття з фізкультури проводяться на свіжому повітрі. Це позитивно впливає на емоційний стан дітей, дає змогу переключатися з одного виду діяльності на інший, поліпшує працездатність і організованість.

Природно, що найкращий оздоровчий ефект дає перебування дітей на свіжому повітрі. Педагог переконана, що прогулянки - найважливіші складові організації рухового режиму дітей. Самостійна рухова активність дітей займає майже половину часу від їхньої загальної діяльності. Вихователь стежить за тим, щоб самостійна рухова активність дітей не знижувалась, а навпаки - зростала.

Обов'язковими на прогулянках є рухливі та спортивні ігри, які Верещак Алла Федорівна добирає в залежності від пори року, а також самостійна рухова діяльність, під час якої використовується спортивне обладнання і різноманітний дрібний інвентар.

Алла Федорівна мріє бачити своїх вихованців здоровими, дужими, з красивою поставою, правильною ходою, з цією метою проводить відповідну індивідуальну роботу з виправлення постави та формування стопи. (Додаток 5.7.). З метою оптимізації рухової активності та загартовування дітей впроваджує додаткові типи занять рухового характеру, використовує нетрадиційні форми і методи їх проведення. Це оздоровчий біг на повітрі, пробіжки по масажних доріжках у поєднанні з повітряними ваннами, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, індивідуальна робота з виправлення постави та формування стопи.

Щоб забезпечити рухову активність дітей у другій половині дня, педагог проводить гімнастику пробудження. На початку вмикає вже знайому дітям легку, приємну мелодію, яка ненав'язливо входить у свідомість малюків, полегшує їх прокидання. На прокидання (повільне і для кожного індивідуальне) дає приблизно 10-12 хвилин. Гімнастику пробудження починає лише тоді, як усі вже вийшли зі стану сну. Комплекс виконується у повільному, спокійному, плавному темпі так, ніби «мажемо полотно пензлем». (Додаток 5.8.).

Із метою підвищення опірності організму до хвороб проводить загартування дітей, під час якого використовує художнє слово, а діти виконують рухи відповідно до тексту: ходять по канату, ребристій дошці, каштанах, масажних килимках, морській солі... (Додаток 5.8.).

Як підсумок дитячої діяльності вихователь організовує активний відпочинок, фізкультурно-масові заходи, до яких залучає батьків. Це дні здоров'я, фізкультурні свята та розваги, «прогулянки-походи», під час яких підбираються різноманітні ігри-естафети з бігом, метанням, стрибками, лазінням, елементами спортивних ігор, а також фізичні вправи спортивного характеру, ігри-змагання. Фізкультурні свята і розваги дуже подобаються дошкільнятам. Вони об'єднують малят їх спільними переживаннями, дарують відчуття перемог. Для заохочення дітей та виникнення у них позитивних емоцій вихователь використовує яскраві емблеми, зручний спортивний одяг, бадьорий

музичний супровід, веселі естафети та ігри. Намагається щоб фізкультурний захід обов'язково став справжнім святом для вихованців. Найважливіша мета фізкультурних розваг – активна рухова діяльність дітей, піднесений, веселий настрій, задоволення. Вихователь впевнена, не можна допускати, щоб ці почуття розчинилися в гіркоті поразки для переможених.(Додаток 5.14., 5.15.).

Алла Федорівна спрямовує свою роботу на підвищення рухової активності дітей, яка сприяє поліпшенню розвитку серцево-судинної, кістково-м'язової, кровоносної систем. Одним з пріоритетних завдань у своїй діяльності вважає виховання усвідомленого і бережного ставлення вихованців до власного здоров'я. З цією метою розробила систему днів здоров'я для дітей старшого дошкільного віку (Додаток 5.4.).

Педагог переконана, що важливим для фізичного здоров'я дитини є стан її душі. Крилатий вислів: «душа дитини - дзеркало здоров'я» говорить сам за себе. Усім хочеться, щоб діти були добрими, чуйними, щедрими і фізично здоровими.

Підтримувати рухову активність дітей на протязі дня вихователю допомагають фізкультурні паузи, що мають як оздоровчу, так і виховну мету. Вони дають змогу уникнути перевтоми дітей. Важливим у роботі вихователя є поєднання навчальної діяльності з активним руховим відпочинком. Тематика навчальної діяльності щоразу продумується вихователем, часто і самі діти фантазують і пропонують свої вправи. Діти можуть бути дельфінчиками, хвилями, конячками, собачками, і т. ін.. Дошкільнята швидко і якісно придумують рухи, запам'ятовують вірші і навіть самостійно грають у них на прогулянках. (Додаток 5.19.).

Для забезпечення фізичної активності та самостійності малят у групі педагог створила фізкультурний куточок. Це місце, де діти можуть лазити, стрибати, долати перешкоди і при цьому не заважати іншим. Дрібний фізкультурний інвентар, матеріал для ігор та занять зберігаються на полицях різної висоти і є доступним для усіх дітей.

Вихователь здійснює повноцінне фізичне виховання дітей при підтримці та активній допомозі батьків. Як би не намагалися в дошкільному закладі забезпечувати оптимальний руховий режим дітей, він не буде достатній, якщо дитина вдома пасивна, мало рухається, недостатньо буває на свіжому повітрі. Алла Федорівна під час батьківських зборів, групових та індивідуальних консультацій веде активну роз'яснювальну роботу щодо важливості активної рухової діяльності дошкільнят. Поповнює наочну агітацію для батьків в батьківських куточках. (Додатки 5.2., 5.3., 5.17., 5.18., 5.20., 5.21.).

Досвід роботи свідчить, що така цілеспрямована робота педагога в тісній співпраці з сім'єю та педагогічним колективом дошкільного навчального закладу дала змогу відстежити динаміку фізичного розвитку дітей: близько 65% дітей дошкільного віку не хворіли протягом року, більшість випускників дошкільного навчального закладу надалі продовжують займатися в спортивних секціях та хореографічних гуртках.

Фізкультурно-оздоровчу роботу Верещак Алла Федорівна будує на основі комфортності так, щоб у дитини залишилися приємні емоції від виконання фізичних вправ, відчуття результату та розуміння того, що вона робить щось дуже важливе і корисне для свого здоров'я. Спостерігаючи за тим, як граються, стрибають, бігають діти, можна оцінити, наскільки правильні чи помилкові дії вихователя. А найважливіше бачити, як з дня у день гартуються в її маленьких друзів воля, витримка, спритність і вправність.

Спостерігаючи за тим, як граються, стрибають, бігають діти, вихователь оцінює на скільки правильні чи помилкові його дії. А найважливіше бачить, як з дня у день в її маленьких друзів гартується воля, витримка, спритність і вправність.

ВИСНОВОК

Отже, розвиток, виховання та навчання дітей дошкільного віку буде успішним за умови забезпечення активного рухового режиму в дошкільному навчальному закладі.

Здоровою вважається гармонійно розвинена людина, яка добре пристосована до навколишнього середовища, постійно реалізує свої фізичні та розумові здібності, вносить посильний, відповідний до її можливостей, вклад у благополуччя суспільства.

Забезпечення активного рухового режиму допомагає сформувати у дошкільників навички здорового способу життя, контролю за своїм фізичним станом і раціональної поведінки в конкретних умовах життя.

Щоденне виконання фізичних вправ, участь у рухливих іграх, тривалі прогулянки підтримують у дітей інтерес до фізкультури, привчають самостійно брати участь у рухливих іграх, виховують моральні та вольові якості.

При повноцінній руховій активності дошкільників стан організму характеризується низьким рівнем захворюваності, стійкою опірністю організму до негативних впливів з боку зовнішнього середовища, високим рівнем функціональних можливостей, адекватністю реакцій на фізичні навантаження, високою фізичною працездатністю, рівномірністю у розвитку основних рухових якостей.

Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями та навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов. Педагог, враховуючи анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дитини, в потрібному напрямку впливає на гармонійний розвиток дитячого організму.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Удосконалювати руховий режим дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-краєзнавчої діяльності.
2. Підвищувати моторну щільність фізичних занять, здійснювати індивідуально-диференційований підхід до
3. Посилити медико-педагогічний контроль за організацією фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі.
4. Формувати у дітей дошкільного віку мотивацію здоров'я.
5. Продовжувати впроваджувати різні форми спільної діяльності дітей, педагогів та батьків з фізичного виховання.
6. Створити повноцінне розвивальне предметне середовище для забезпечення рухового режиму у груповій кімнаті.
7. Організувати консультативний пункт для батьків «Малятко-здоров'ятко».

Додатки

Консультація для вихователів

«Рухливі ігри»

(організація та проведення рухливих ігор

з дітьми дошкільного віку)

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУХЛИВИХ ІГОР

Наприкінці ХІХ – початку ХХ століття німецький філософ Ф. Шиллер висунув теорію гри. Прихильниками його теорії були філософи К. Гросс (Німеччина), Г. Спенсер (Англія), Летурно (Франція). Відповідно до цієї теорії людина розвивалася фізично й розумово завдяки праці, а трудовий процес виник із гри.

У житті суспільства «гра старша за працю», а «праця є дитя гри». Досить відомою є винайдена К. Гроссом формула: людина або тварина граються не тому, що вони молоді, – саму молодість надано їм для того, щоб гратись, тобто вправлялись у майбутньому самотійному житті.

Подальші спроби визначити сутність гри мали таке значення: наприклад, погляд на гру як на діяльність, породжувану прагненням одержати насолоду (теорія функціонального задоволення К. Бюлера), або як таку, що надає змогу реалізувати витіснені з життя бажання (З. Фрейд), чи навіть втекти від життя (А. Адлер). Голландський вчений Ф. Бойтендаjk вказував на те, що дитина грається тому, що наділена особливою динамікою і особливим ставленням до дійсності.

Виникнення рухливих ігор відноситься до початкового періоду розвитку первісного суспільства. Найдавнішою формою фізичного виховання були колективні ігри, що мали натуралістичний, наслідувальний характер і майже повністю відтворювали трудовий процес. Граючи, первісні люди вчилися полювати, наслідувати дії мисливців. У цих іграх використовувалися предмети мисливського інвентаря та живі цілі. Пізніше відбулася подальша еволюція ігор: вони поступово втрачали наслідувальний характер, ставали імітаційними, символічними. Ігри як і раніше імітували трудовий процес, але живі цілі замінювалися рухливими мішенями – опудалами, м'ячами, зробленими зі шкіри тварин і набитими вовною, а мисливський інвентар замінювався спеціальним, ігровим. На останньому щаблі розвитку виникли ігри, які майже повністю

абстрагувалися від праці. Гравці почали поділятися на команди, удосконалювався ігровий інвентар.

Ігри стали регламентуватися найпростішими правилами, з'явилися судді й глядачі. Процес розвитку фізичної культури поступово привів до виділення з ігор і відокремлення як самостійних фізичних вправ окремих рухів – таких як біг, метання, стрибки, плавання та ін. Також у цей період з'являються спеціальні місця для проведення змагань з гри в м'яч, тобто перші спортивні споруди.

Географія рухливих ігор у давньому світі дуже широка й охоплює практично всі місця проживання людини. Так, наприклад, у Месопотамії виготовляли палиці з очищеного стрижня листка фінікової пальми, що надалі використовували для гри в м'яч із битою, а потім для гри в кінне поло. У Персії для підготовки юнаків проводилися обов'язкові мисливські випробування на сміливість, змагання з кінного поло і гра індійського походження «шатранг шахматнах», що виховувала здібність до стратегічного мислення. До часу правління фараонів Середнього царства в Єгипті (II тисячоліття до н. е.) належать описи парних ігор з м'ячем. Про фізичну культуру в Індії можна довідатися з Вед і давньоіндійських епосів, які свідчать про атлетичні змагання, гру в м'яч із битою, гру на дошці чатуранга, яка стала прообразом сучасних шахів. У давній китайській фізичній культурі, що досягла розквіту в період династії Жоу (XI-III ст. до н. е.), народ, за винятком рабів, грав у гру – попередницю сучасного футболу – «чжу ке». У Давній Греції ігри, в основному рухливі, використовувалися, головним чином, на заняттях з дітьми: були ігри з м'ячем (сферистика), колесом, ключкою, ціпком, у кості, перетягування, ігри з подолання опору партнера та утримання рівноваги, гойдалки тощо. Серед австралійських аборигенів також були поширені ігри: метання бумеранга й ціпка, ігри в м'яч, танці «корробі», в індіанців Америки – металеві ігри, ігри з м'ячем, яких нараховувалося більше десяти, причому найчастіше проводилися

вони протягом декількох днів і у них брали участь понад 100 осіб. В африканських племенах чоловіки грали з м'ячем і у воєнізовані ігри.

О.М.Леонт'єв у праці «Психологічні основи дошкільної гри» описує процес виникнення дитячої рольової гри в такий спосіб: під час діяльності дитини виникає протиріччя між бурхливим розвитком у неї потреби діяти із предметами з одного боку, і розвитком способів діяльності – з іншого. Дитина хоче сама виконувати певні дії (керувати автомобілем, пливти на човні тощо), але не може здійснювати ці дії тому, що не володіє і не може опанувати ті операції, які обмежені реальними предметними умовами цієї діяльності. Це протиріччя може розв'язатися у дитини тільки в єдиній діяльності – у грі.

Таким чином, гра є історичним утворенням: її виникнення обумовлене розвитком суспільства і пов'язаною з ним зміною становища дитини в системі суспільних відносин. Отже, гра є соціальною за своєю природою, походженням і змістом.

Інтерес до ігор пов'язаний, з одного боку, із задоволенням біологічної потреби у русі (кінезофілія), а з іншого, із прагненням пізнання навколишнього світу, спілкування з іншими людьми. Інтерес до ігор також змінюється у міру зростання і розвитку організму, в різних вікових групах проявляється зацікавленість до ігор певного типу.

Кожна рухлива гра має свої зміст, форму та методичні особливості проведення. *Зміст* її складають сюжет, правила та рухи, які входять до гри. *Сюжет* рухливої гри – це образний або умовний задум, план гри. *Форма* рухливої гри – це організація дій учасників, яка надає можливість широкого вибору способів досягнення поставленої мети (учасники можуть діяти індивідуально, групами або колективно, використовувати різноманітні шиккування). *Методичні* особливості залежать від змісту та форми гри.

Рухливим іграм притаманні:

- образність;
- самостійність дій, обумовлена правилами;

- творча ініціатива;
- використання ролей згідно із сюжетом;
- раптовість змін ситуації;
- елементи змагання;
- уміння розв'язувати ігрові конфлікти.

Важливим моментом у розумінні й використанні ігор є обізнаність із їхньою структурою. Кожна гра переслідує певну мету, яка вказує напрям розвитку дитини (*сенсорний, фізичний, соціальний, інтелектуальний, емоційний*); ситуацію гри, що включає місце, атрибути, статевий і віковий склад учасників; правила (або хід) гри тощо.

Усвідомити структуру і функції гри допомагають класифікації ігор, яких існує чимало.

Наприклад, класифікація ігор за мотиваційними критеріями акцентує увагу на об'єктах впливу гри і поділяє їх на:

- *психо-чуттєві* (сенсорні), які сприяють розвитку гостроти сприймання, мислення та пізнання навколишнього світу, що є основою для набуття знань і вмінь;
- *рухливі*, які сприяють тілесному розвитку дитини, формують такі необхідні здібності, як спритність, гнучкість, силу, швидкість, координацію рухів;
- *соціальні*, які сприяють соціалізації дитини в процесі спілкування, виконанню необхідних правил, виробленню моральних рис;
- *розважальні*, які використовуються для відпочинку, емоційного задоволення, естетичної насолоди.

Класифікація за змістово-процесуальними критеріями базується на шести способах здійснення ігор і включає такі їх види:

- рухливі;
- малорухливі;
- інтелектуальні;
- музичні;

- сюжетно-рольові;
- забави, атракціони;
- конкурси тощо.

Обидві класифікації ігор співвідносяться між собою, і назви груп, до яких одночасно належать ігри, допомагають в розумінні мотиваційного, змістового та процесуального аспектів гри.

Наприклад, реалізація функцій соціальних ігор може здійснюватись через рухливі, музичні, сюжетно-рольові, конкурсні ігри.

Класифікація рухливих ігор

1. Ігри вільні, творчі, в яких учасники самі намічають сюжет гри і самі його реалізують. У сюжетно-рольових іграх найголовнішою є роль, для здійснення якої використовується ігрова діяльність. Дитина отримує задоволення від власне процесу гри.
2. Організовані ігри зі встановленими правилами, головне в яких – розв'язання рухового завдання в різних ситуаціях, а ролі виступають як супутній атрибут. Правила гри формулюються до початку гри і їх дотримуються всі учасники. У свою чергу ці ігри поділяються на:
 - прості, некомандні ігри, в яких кожний гравець, дотримуючись правил, відстоює власний інтерес. Правил небагато і вони прості;
 - перехідні до командних, в яких гравці, відстоюючи власний інтерес, можуть вступати у тимчасове співробітництво з іншими гравцями. Немає сформованих до початку гри команд, але під час гри намічаються дві протидіючі сторони, кількість учасників в яких постійно змінюється,
 - командні рухливі ігри, в яких гравці складають сформовані до початку гри окремі колективи – команди, кожна з яких колективно протидіє іншій. Підпорядкування особистих інтересів інтересам команди. Ускладнене суддівство, тому що більше обмежень у правилах.

Сюжетні ігри

Ігри цього виду будуються на основі досвіду дітей, їхніх уявлень та знань про оточуюче життя, професії (льотчик, пожежник, водій), засоби транспорту (автомобіль, літак, потяг), явища природи, спосіб життя і поведінку тварин. Деякі особливості поведінки тварин (хитрість лисиці, повадки вовка, щуки, швидкість рухів зайців, птахів), найбільш характерні моменти виконання трудових дій представниками різних професій, особливості рухів різних засобів транспорту служать основою для розгортання сюжету та встановлення правил гри. Сюжет гри і правила обумовлюють характер рухів гравців. Діти, наслідуючи конячку, бігають, високо піднімаючи коліна, стрибають, як зайчики, залізають на драбину, як пожежники.

У сюжетних іграх виконувани рухи мають імітаційний характер. У деяких сюжетних іграх дії гравців визначаються сюжетом («У ведмедя у бору», «Гуси», «Зайці і вовк»). Однією з особливостей сюжетних рухливих ігор-є можливість впливати на дітей через образи, ролі, які вони виконують, через правила, яким підкоряються всі.

Сюжетні рухливі ігри переважно колективні, кількість гравців може бути різною (від 5 до 25), і це дозволяє широко використовувати ігри в різних умовах і з різною метою. Сюжетні рухливі ігри широко використовуються в усіх вікових групах дитячого садка.

Безсюжетні ігри

Безсюжетні ігри типу квача, перебіжок дуже близькі до сюжетних – в них лише немає образів, які діти наслідують, усі інші компоненти ті ж самі: наявність правил, ролей (квача), взаємопов'язані ігрові дії всіх учасників. Ці ігри ґрунтуються на простих рухах, частіше – біг разом із ловленням та хованням.

Безсюжетні ігри вимагають від дітей більшої самостійності, швидкості та спритності рухів, орієнтації в просторі, ніж сюжетні. Це пояснюється тим, що ігрові дії в них пов'язані не з розігруванням сюжету, а з виконанням

конкретного рухливого завдання. Умови виконання такого завдання визначаються правилами.

Першими безсюжетними іграми для дітей 2-3 років є такі ігри, як «Дожди мене», «Дожену». У них дітям пропонується завдання рухатися в одному напрямку за вихователем або від нього в певне місце – «хатку», де педагог не повинен їх ловити. Кожна дитина, виконуючи завдання самостійно, у той же час діє разом з іншими дітьми.

Поступово ігри ускладнюються. Як тільки малюки навчаться ходити, бігати підгрупами та всією групою в один бік, Вихователь під час гри може змінювати напрямок, сприяти формуванню вміння орієнтуватися у просторі. При цьому дітей привчають виконувати елементарне правило – рухатись, не наштовхуючись одне на одне.

Потім пропонуються ігри, в яких є більш складне завдання на увагу, на орієнтацію в просторі.

У безсюжетних іграх («Кеглі»; «Кільцекид») діти виконують складні рухи: кидання, прокочування, ловлення м'яча. Діти молодшого дошкільного віку такими рухами володіють слабо, тому їх спочатку використовують в ігрових вправах (наприклад: «Прокоти м'яч», «Влуч у ворота», «Підкинь вище»). Завдяки цим іграм діти поступово оволодівають навичками й уміннями діяти з різними предметами (м'ячами, кульками, кільцями), у них розвиваються окомір, координація рухів, спритність.

Ігрові вправи

Рухливі ігри та вправи взаємопов'язані, однак за цільовим призначенням, педагогічним завданням, змістом та методикою проведення гра і вправа не тотожні. Вправи являють собою методично організовані рухливі дії, спеціально підібрані з метою фізичного виховання, суть яких полягає у виконанні конкретних завдань.

Багато вправ мають сюжетний характер, тобто в них є елемент гри («Через річечку», «По місточку»). Ігрові вправи можна використовувати на заняттях з

фізичної культури і особливо – під час проведення індивідуальної роботи з розвитку рухів поза заняттями як з окремими дітьми, так і нечисельними групами.

Ігри-розваги

У роботі з дітьми дошкільного віку використовуються і так звані ігри-розваги, атракціони. Їх часто проводять на вечорах дозвілля та фізкультурних святах. Рухливі завдання у цих іграх часто включають елемент змагання, тому вечори дозвілля і свята – веселе видовище, розвага для дітей, яка додає їм радості. У той же час ці ігри вимагають від учасників спритності, вправності та кмітливості.

***Консультація для батьків
«Рухова активність
на свіжому повітрі»***

Основою різнобічного розвитку дитини дошкільного віку є, безперечно, її повноцінний фізичний гарт. Зміцнення здоров'я, удосконалення роботи всіх фізіологічних систем дитячого організму, набуття рухового досвіду забезпечується цілим комплексом загартовувальних процедур та різноманітними формами роботи з фізичного виховання.

Ми прагнемо, щоб діти отримували задоволення від самої рухової діяльності, дістали насолоду від виконання фізичних вправ і досягнутих результатів у власному фізичному вдосконаленні.

Життя – це рух

Загальновідомим є твердження науковців у галузі фізіології, що однією з особливостей розвитку дитини-дошкільника є її природна потреба в русі. Відомий російський лікар М.Амбодік іще в XVIII ст. наголошував: «Недостатність у рухах тіла є основною причиною повільного народження дитячого тіла. Нерухоме перебування на одному місці будь-якій людині, а особливо малюкам, заподіює велику шкоду. Тіло без руху подібне до стоячої води, що пліснявіє, псується і гниє».

Розрізняють довільну рухову активність, що проявляється в процесі самостійної рухової діяльності дітей, та цілеспрямовану – в процесі проведення організаційних форм роботи фізичного виховання, де рухова активність нормується за обсягом та інтенсивністю рухів, а також за тривалістю рухового компонента в режимі дня. Обсяг, зміст і моторна щільність довільної та цілеспрямованої рухової активності дітей під час перебування їх у дитсадку становлять руховий режим дошкільного навчального закладу.

За результатами досліджень Е.Вільчковського, встановлено норми оптимального рухового режиму з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку – 18-20 тис. кроків на день, восени – 15-16,5; взимку – 16,5-18 та навесні – 16-17,5.

За твердженням О.Сударева, гігієнічною нормою є такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в русі, відповідають

функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому гармонійному розвитку. За його визначенням, стан організму при нормі рухової активності характеризується такими показниками:

- добра резистенція до негативних впливів з боку зовнішнього природного середовища;
- низький рівень захворюваності;
- високий рівень функціональних можливостей;
- адекватність реакцій на фізичні навантаження;
- висока фізична працездатність;
- помірні енергетичні затрати при м'язовій діяльності;
- рівномірність у розвитку основних рухових якостей.

У період дошкільного дитинства вкрай актуально розвинути в дітей такі фізичні якості, як спритність, сила й витривалість. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями та навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов. І якщо враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток дитячого організму.

Недостатність рухової діяльності, навпаки, призводить до кволості, ослаблює організм і його стійкість до різних захворювань. Малорухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність. Це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового та фізичного розвитку.

Руховий режим

Щоденне виконання фізичних вправ, участь у рухливих іграх, тривалі прогулянки є необхідною умовою створення оптимального рухового режиму, який відповідав би біологічній потребі організму дитини. Фізичні вправи з дошкільнятами треба проводити за певною системою. На початку дня після сну дитина має виконати ранкову гімнастику, що має розвивальний вплив,

особливо якщо вона проводиться на свіжому повітрі. Коли на вулиці прохолодно, то в першій вправі комплексу треба «розігріти» дітей, використовуючи для цього тупотіння ногами на місці, ходьбу з високим підніманням колін, кілька підстрибувань або короткі пробіжки. У середині комплексу можна повторити загальнорозвиваючі вправи. Дрібне приладдя в умовах прохолодної погоди залучається менше, бо дітям в рукавичках незручно ним користуватися. Вихователь виконує вправи разом з дітьми і цим підтримує бадьорий темп. Однак найсуттєвіше значення для створення повноцінного рухового режиму мають рухливі ігри, зокрема на прогулянці. Взагалі прогулянка – найсприятливіший час для проведення різноманітних вправ та ігор. Засоби фізичного виховання в такому разі добираються з урахуванням пори року та погодних умов, раціонального використання обладнання і фізкультурного інвентарю на майданчику.

Природа живить дух і тіло

Гігієністи, фізіологи і педагоги довели велику цінність поєднання фізичних вправ з використанням природних факторів. Ю. Аркін зазначав, що «...в навколишньому середовищі дитячий колектив має знаходити не тільки обстановку і матеріал, пристосовані до його сил, до його інтересів, до його розвитку, але він має в ній знаходити джерело збуджень, які відкрили б перед ним нові, доступні для нього форми активності». Цим джерелом є прогулянки до лісу, поля, річки. Простір, свіже повітря, п'яний запах трав і квітів, зелені шати дерев, щедre сонце – все це створює емоційне піднесення, дає змогу дітям радісно задовольняти свою потребу в русі з максимальною користю для їхнього розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності й опірності організму.

Прогулянки сприяють різнобічному розвитку особистості дитини, зокрема виробленню таких моральних рис характеру, як витримка, дисциплінованість, вміння допомогти товаришеві, зміцнюють почуття колективізму й відповідальності не тільки за свої вчинки, а й за вчинки інших. Кожна

прогулянка збагачує їхні знання, уяву, пам'ять, мову, вчить їх помічати і слухати, допомагає розвивати розумові здібності, виховувати естетичні почуття. Дошкільнята вчаться розуміти красу навколишньої природи, радіти їй і берегти її.

Організація занять

Фізкультурні заняття на свіжому повітрі потребують особливої уваги всього персоналу дошкільного закладу щодо створення відповідних умов для їх проведення, організації роботи, налагодження тісних контактів із сім'ями.

Спортивний одяг дітей для занять на вулиці залежить від погодних умов. Безперечно, також належить враховувати індивідуальні особливості, стан здоров'я, загартованість кожного.

Після заняття діти переодягаються в групі. До речі, роздягатись треба теж у певній послідовності: знизу – вгору. Малятам допомагають дорослі, а старші дошкільнята роздягаються самостійно, швидко розтираються рушниками і перевдягаються в сухе. Дорослі мають звертати увагу на зовнішні показники шкіри (почервоніння, спітніння), за чим визначають дозування фізичного навантаження на майбутнє.

Дітей, що тимчасово звільнені від занять, просять допомогти вихователю: вони розміщують фізкультурне обладнання, спостерігають за правильним виконанням вправ і рухів своїми товаришами.

Новачкам і тим, хто нещодавно хворів, рекомендується менше навантаження і тепліший одяг у холодну пору року.

Заняття на повітрі можуть мати як традиційну структуру: вступна, підготовча, основна і заключна частини, – так і видозмінену. Наприклад, нетрадиційне заняття може складатися з 3-4 рухливих ігор за таким принципом добору: перша гра – середньої рухливості – забезпечує постійне зростання фізичного навантаження; наступні – забезпечують високий рівень рухливості, а на завершення – гра малої рухливості. Кожна гра повторюється 3-4 рази.

Можливе проведення занять, на яких дітей навчають тільки спортивних вправ та ігор (ходьба на лижах, катання на ковзанах, на велосипеді, елементи хокею, плавання). Ці заняття складаються з кількох спортивних вправ. Бажано при цьому продумати організацію роботи таким чином, щоб навантаження збільшувалося поступово і забезпечувало засвоєння вправ кожною дитиною.

Урізноманітнювати заняття з фізичної культури на свіжому повітрі можна і шляхом чергування загальнорозвивальних вправ з основними рухами. Холодної пори року це дозволить уникнути переохолодження дітей, які чекають своєї черги на виконання основних рухів.

У старшій групі раз на тиждень проводяться заняття на свіжому повітрі (у парку, сквері, у лісі, на галявині, біля водоймища) у формі пішого переходу. У молодшій і середній групах переходи за межі дошкільного закладу відбуваються лише в погожі дні. Тривалість ходьби залежить від віку дітей, їхньої підготовленості.

Ефективність занять з фізичної культури залежить від умілого віднайдення способу організації виконання основних рухів. Якщо основний рух новий, то в усіх групах краще використовувати груповий спосіб, який забезпечує контроль за виконанням завдання кожною дитиною. З дітьми старшого дошкільного віку, де на занятті відпрацьовується 2-4 основних рухи, крім групового, також використовують почерговий спосіб. Протягом заняття можна реалізувати 2-3 способи, які змінюють і доповнюють один одного. Наприклад, стрибки через скакалку (фронтальний спосіб) і ведення м'яча (почерговий спосіб).

Коли розучується основний рух, що передбачає індивідуальний контроль за виконанням завдання, і необхідна копітка робота з кожною дитиною для якісного оволодіння відповідними навичками (лазіння по гімнастичній стінці у всіх вікових групах або стрибок з розбігу в старшій групі), недоцільно ставити питання про моторну щільність цього етапу заняття. А в принципі прагнути моторної щільності має кожен вихователь, але робити це слід не за рахунок

перевантаження дітей. Один з шляхів до цього – раціональне розміщення фізобладнання, варіативність його використання.

Безперечно, ефективність занять з фізичної культури зумовлюється творчим підходом вихователя. Тут неприпустимі формалізм, механічне бездумне використання методики і чужого досвіду. Обов'язкове творче осмислення методичної літератури. Якщо перед заняттям або під час нього погодні умови змінилися, то заняття не відмінюється. Вихователь має тільки змінити хід роботи, дібрати інші рухи, розмістити спортивний інвентар на веранді тощо.

Рухи на повітрі – шлях до здоров'я

Введення систематичних фізичних вправ, активних ігор на свіжому повітрі усуває функціональні зміни в організмі дитини, нормалізує сон. Це допоможе функціонально навантажити весь організм, всі його тканини, здійснити позитивний вплив на структурне їх формування, удосконалення. Фізичні вправи необхідно проводити систематично, адже одноразове виконання фізичних вправ не викликає стійких змін в організмі. Для їх формування потрібна систематичність і поступове збільшення фізичного навантаження. Рухового режиму слід дотримуватися в усі пори року. Фізичні вправи, інтенсивність і обсяг навантаження, тривалість і частота повторень мають відповідати станові здоров'я і функціональним можливостям дитини.

Правильно організований руховий режим позитивно діє на скелет та основні функції організму. Під впливом тренування в м'язах збільшується кількість капілярів, зміцнюються кістки. Настають зміни не лише в органах кровообігу, а й у крові – зростає рівень гемоглобіну, еритроцитів, відбуваються позитивні зміни в роботі печінки, серця, головного мозку, органів дихання. Знижується також вразливість до простудних захворювань, особливо, якщо заняття проводяться на свіжому повітрі. Фізичні вправи сприяють удосконаленню координації рухів, позитивно впливають на розвиток центральної нервової системи

Доповідь на батьківських зборах
«Здоров'я – це рух»

Здоров'я – це рух

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності лікарів і прийому медпрепаратів, на 15-20% – від генетичних факторів, на 20-25% – від стану навколишнього середовища і на 50-55 % – від умов і способу життя.

Проблеми руху і здоров'я мали велику актуальність ще в Давній Греції та Римі. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, а й обґрунтував принцип їхнього застосування: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Давньоримський лікар Гален у своїй праці «Майстерність повертати здоров'я» писав: «Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ».

Медики всіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. Сьогодні раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між спожитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Ми забули про один з основних принципів світостворення – принцип рівноваги. Адже організм людини чудово збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно майже безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само, як їжа, повітря і сон.

При недостатній руховій активності порушується обмін речовин, погіршуються функції дихання, травлення, виникають застійні явища в органах малого тазу. Все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності, суттєво підвищується імовірність серцево-судинних захворювань, з'являється надмірна маса тіла. Відомий кардіолог А.Мясніков відзначав, що при надмірному нервово-емоційному збудженні рухова

активність і фізична робота найбільш сприятливі для нормалізації нервової діяльності. Дослідження психолога Енн Флетчер із Маямського університету свідчать про те, що 10-тижнева програма аеробних вправ зменшує депресію, роздратованість і покращує імунні реакції. Систематичні заняття аеробними фізичними вправами сприяють підвищенню споживання кисню організмом, збільшують капіляризацію м'язів, покращують постачання кисню і цим самим перешкоджають виникненню онкологічних захворювань.

Сьогодні лише невеличку частину дітей можна назвати здоровими. Почасти винні у неправильній поставі, усіляких ортопедичних вадах дітей як батьки, так і дитсадок, школа. З раннього дитинства ми підкладаємо малечі подушку під голову, і як наслідок – заокруглюється шийно-грудний відділ хребта. А насправді достатньо лише скрученого рушничка, який би повторював фізіологічний вигин шиї. Якщо ще в ранньому дитинстві не проконтролювати правильний розвиток хребта, то у школі ці викривлення лише ускладнюватимуться.

Найпростіший спосіб оздоровлення – ходьба

Часто профілактико-оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують з використанням аеробних вправ помірної інтенсивності, зокрема циклічних вправ (біг, їзда на велосипеді, гребля, ходьба на лижах тощо). Але чому так мало уваги приділяють такому простому, доступному, дешевому й ефективному виду оздоровлення, яким є природний рух – ходьба.

Під час ходьби тренуються м'язи, серцево-судинна і дихальна системи. Це допомагає зняти напруження, заспокоїти нервову систему. Оздоровчий вплив ходьби полягає в підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшенні діастолічного об'єму серця і венозного повертання крові до серця.

Ходьба як засіб збереження здоров'я була внесена в медичні трактати ще в IV ст. до н.е. Діоклес рекомендував у ті далекі часи здійснювати перед сходом сонця прогулянки на 1-2 км. Філософ Сократ ходив пішки по 2-3 години

щоранку, після чого йшов до своєї школи. Залежно від темпу і виду ходьби енерговитрати під час неї зростають у 3-12 разів.

Оздоровчий ефект ходьби може бути досягнутий у будь-якому віці. Головне – ходити правильно. Ще одна вимога – поступовість зростання тренувального навантаження, що забезпечує пристосування до нього організму. У процесі занять необхідно в першу чергу стежити за пульсом. Для початківців пульс у середньому не повинен перевищувати 120-130 уд./хв., для людей середнього віку і практично здорових людей – 130-140 уд./хв., а для молодих 150-160 уд./хв. Регулювати темп ходьби і довжину дистанції можна за допомогою так званого «розмовного тесту»: якщо під час ходьби зникає бажання розмовляти, потрібно уповільнити темп. Звісно, діти не зможуть спочатку самі регулювати темп, тому за правильністю ходьби стежитиме дорослий. Дихання повинно бути ритмічним, у такт крокам. Акцент на видих – на кожен четвертий крок, тоді вдих відбувається рефлекторно. Видих потрібно робити акцентовано, щоб у нижніх відділах легень не застоювалося використане повітря. Таким чином, процес дихання спрощується.

***Система днів здоров'я
для дітей старшого дошкільного віку***

День здоров'я у дошкільному закладі – це день відпочинку, день ігор та розваг. Його призначення – сприяння оздоровленню дітей, формуванню потреби у щоденних заняттях фізичними вправами, оптимізація рухової підготовленості дітей дошкільного віку.

Дні здоров'я проводять один раз на місяць у всіх вікових групах, починаючи з першої молодшої.

Зміст діяльності дітей на цей день визначається вихователем. Він планує заходи для своїх груп, але можливе об'єднання двох і більше груп (ляльковий театр, фізкультурна або музична розвага, спортивна гра).

У цей день відмінюються всі навчальні заняття, режим насичують активною руховою діяльністю, в якій дітей спонукають застосовувати свій руховий досвід, виявляти творчість, ініціативу, свої уподобання у різноманітній діяльності. Протягом всього дня активна діяльність дітей планується і проводиться на свіжому повітрі. У теплу пору року бажано все життя дітей перенести на повітря – групові та спортивний майданчик, у сквери, парки. У холодну пору року перебування дітей на повітрі по можливості збільшується.

У день здоров'я дуже доцільними будуть прогулянки за межі дитячого садка на стадіон, у парк, у ліс, до річки, озера. Загальна тривалість такої прогулянки 2 -2,5 години. На місці організують активний відпочинок. Можна провести спортивне свято, розваги, фізкультурні заняття ігрового або сюжетного характеру, ігри та спортивні вправи, а також познайомити дітей зі спортивними спорудами міста їх призначенням. Бажано проведення такої прогулянки у вигляді цікавої тематичної гри.

День здоров'я

«Щоб рости міцним і дужим, з вітамінами ми дружим»

Мета: протягом дня підтримувати веселий, бадьорий настрій.

Під час розваг розвивати спритність, швидкість, уважність; закріпити вміння проводити естафети, виховувати почуття колективу, відповідальності

В іграх бути активними, рухливими.

Закріпити поняття про те, що овочі та фрукти сприяють зміцненню нашого здоров'я, закріпити знання про них в іграх та розвагах протягом дня.

Зміст роботи:

Зустріч з чарівними вітамінами(ігрова ранкова гімнастика).

«Вітаміни-помічники» (фізкультурні розваги).

«Що нам осінь принесла» (калейдоскоп рухливих та народних ігор на свіжому повітрі).

«Веселий ярмарок» (Музичні розваги).

«Лабіринти гарбузової родини» - П п. д. (ігри, атракціони з м'ячем на свіжому повітрі).

Попередня робота

1. «Що нам осінь принесла!» – заняття(ознайомлення з навколишнім + мовленнєве спілкування).
2. Малювання «Осінні плоди» – натюрморт.
3. Бесіда за ілюстраціями про працю овочівників, садівників.
4. Ліплення «Овочі в кошику».
5. Екскурсія на город (проведення хвилини споглядання на щедрі дари золоті осені).
6. Спостереження за грузовиком, що привіз до дитячого садка овочі на зиму.
7. Бесіда про користь овочів та фруктів для нашого організму.
8. Розгляд альбомів «Овочі та фрукти», бесіда по них.
9. Гра «Впізнай за смаком» (овочі та фрукти).

10. Колективна аплікація «Натюрморт із овочів та фруктів».
11. Залучення дітей до праці на городі (збирання врожаю, загрибання бур'янів та листя).
12. Читання та обговорення віршованого тексту «Сперечались овочі».
13. Дидактична гра «Що де росте».
14. Комплекс вправ ранкової гімнастики «У яблуневому садку».
15. Гімнастика пробудження «В осінньому лісі».
16. Вивчення вірша «Огірочки» П. Мостового.
17. Валеологія «В овочах та фруктах все наше здоров'я».
18. Рухливі ігри: «Що нам осінь принесла», «Чия команда швидша», «Гуси-гуси», «М'яч через мотузку».
19. Виготовлення поробок з овочів (фруктів).
20. Сюжетно-рольова гра «Магазин».
21. Робота з батьками «Складання загадок про осінні дари» (робота батьків та дітей).
22. Вечір загадок «Про їжу, вітаміни».
23. Розповідь «Вітаміни – помічники».

День здоров'я

«Щоб в садочку було гарно, треба бути в нім охайним»

Мета: закріпити поняття про те, що чистота є запорукою здоров'я. Знати про значення навичок гігієни, значення ранкової гімнастики, дотримання режиму дня. Під час розваг та ігор розвивати у дітей спортивні здібності – швидкість, спритність, витривалість. Закріпити раніше здобуті знання та навички: вміти кидати та ловити м'яч, пролазити під мотузкою. Протягом дня підтримувати веселий бадьорий настрій, бажання приймати в іграх участь. Виховувати почуття колективу.

Зміст роботи:

Зустріч з Мийдодиром (ігрова ранкова гімнастика).

«Чистота запорука здоров'я» (розвага).

«Роби як я, роби краще нас» (ігри та вправи спортивного характеру на свіжому повітрі).

«Пригоди Бруднулі» (лялькова гра).

«Здоров'я всьому голова» (фестиваль народних ігор на свіжому повітрі).

Попередня робота

1. Бесіда за змістом вірша «Киця прокидається» А. М'ястківського.
2. Екскурсія до медичного кабінету в дитячому садку.
3. Рухливі ігри «Заборонений рух», «Зроби фігуру», «Хто швидше».
4. Заняття (художня література + мовленнєве спілкування). Переказ оповідання В.Сухомлинського «Ледача подушка». Бесіда про користь ранкової гімнастики.
5. Валеологія «Фізичне виховання, дія свого організму» (дбайливе ставлення до свого тіла).
6. Валеологія «Личко й ручки треба мити, щоб здоровим бути».
7. Спостереження за роботою помічника вихователя (вологе прибирання, миття посуду).
8. Куточок природи. Кімнатні рослини. Догляд за ними.
9. Бесіда «Для чого потрібні кімнатні рослини».

10. Загадки про предмети особистої гігієни.
11. Розвага «Змагання з мікробами».
12. Дидактична гра «Вибери предмети гігієни».
13. Самообслуговування. Самостійно слідкувати за своїм зовнішнім виглядом протягом дня.
14. Сюжетно-рольова гра «Лікарня» + «Сім'я».
15. Читання віршованого твору К. Чуковського «Мийдодір» (бесіда за твором).
16. Розгляд ілюстрацій на тему «Сонце, повітря, вода - наші найкращі друзі».
17. Вивчення напам'ять народних прислів'їв.
18. У здоровому тілі-здоровий дух.
19. Водичка, сонце, квіти в лузі – це твої найкращі друзі.
20. Малювання «Мийдодір» (за уявою) до твору К. Чуковського.
21. Колективна праця «Прання лялькової білизни, миття іграшок».
22. «Для чого потрібна уніформа» (фартушки для чергових, одяг помічника вихователя, кухарів, медсестри) – бесіда, спостереження.
23. Читання М. Познанської «У нас прання». Вивчення напам'ять «Правда ж, мамо, я великий», «А тепер скажу я мамі» Г. Бойка.
24. Дидактична гра «Назви зайве» – предмети, засоби по догляду за тілом.
25. Робота з батьками. Виготовлення ілюстрацій до ширми: «Чистота запорука здоров'я».
26. Гра «Зроби найкращу зачіску».

День здоров'я

«Всім малятам треба знати, як здоровими їм стати»

Мета: Підтримувати веселий настрій протягом дня. В ігровій формі закріпити знання про різні види спорту, удосконалити вміння проводити спортивні естафети, виконувати в них різні завдання. Формувати у дітей розуміння необхідності берегти своє здоров'я. Поширити поняття про здоровий спосіб життя, про те, що займання спортом надає можливість зростати здоровим, сильним, красивим. Закріпити знання про те, що займаються спортом і дорослі і малі. Виховувати бажання займатись спортом.

Зміст роботи:

«Природа лікує» – ігрова ранкова гімнастика.

«Олімпійські ігри у садочку» – спортивні розваги.

«Щоб здоров'я набиратись, будемо кожен день ми гратись» (ігри на свіжому повітрі).

«Малятко-здоров'ятко в гостях у малят» (лялькова вистава).

«Здорова родина - щаслива дитина».

Спортивне свято «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

Попередня робота

1. Сюжетно-рольова гра «Спортсмени».

2. Вивчення прислів'їв на тему «Здоровим будь»:

«Найбільше багатство – здоров'я».

«Як немає сили, то й світ не милий».

«Рух – це здоров'я».

«Бережи здоров'я змолоду».

3. Рухливі ігри «Кільцекид», «Хто швидше виконає завдання», «Чия команда швидше збереться».

4. Розгляд ілюстрацій та бесіда за ними «Літні та зимові розваги».

5. Заняття з ознайомлення з навколишнім «Олімпійські ігри – змагання найсильніших спортсменів».

6. Аплікація «Спортивний кубок» (робота в парах).
7. Спостереження – розгляд спортивного обладнання.
8. Екскурсія на стадіон. Розгляд футбольних воріт і поля.
9. Перегляд журналів, альбомів «Подорож від «А» до «Я»» (види спорту).
10. Книжка-розмальовка «Бігайте, стрибайте, плавайте».
11. Валеологія «Який одяг для людини зручний. Чому?» (Користь одягу з натуральних тканин, відповідність сезону).
12. Домашнє завдання : дізнатися, які є зимові і літні види спорту, дібрати прислів'я про спорт.
13. Дидактична гра «Відгадай загадку» – різні види спорту, спортивний інвентар.
14. Дидактична гра «Назви, який вид спорту» (словесні описові загадки про види спорту).
15. Дидактична гра «Продовж розповідь» (розповідь від чийогось імені «Я – воротар (футболіст)...»).
16. Малювання «Моя спортивна сім'я».
17. Читання М.Ясакової «Робимо зарядку», І.Кульської «Слухняна хвора».
18. Консультація для батьків «Важливість спорту для здоров'я дітей».
19. Спортивна розвага «Рух – це життя».

День здоров'я

«Щоб зими нам не боятись, будемо добре гартуватись»

Мета: викликати гарний, бадьорий настрій.

Дати поняття про те, що загартування допомагає рости здоровим.

Розвивати вміння закріплювати в грі раніше здобуті спортивні навички.

Вміння отримувати задоволення від ігор та розваг на свіжому повітрі.

Закріплювати знання про правила поведження на зимових розвагах.

Виховувати бажання загартовуватися, гратися разом.

Зміст роботи:

«Здрастуй, зимонько-зима » (ігрова ранкова гімнастика).

«У гості до снігової королеви» (фізкультурна розвага).

«Ой весела в нас зима» (спорудження снігового міста, ліплення сніговиків, катання на санчатах, гра в сніжки на свіжому повітрі).

«Новорічні чудеса» (музичні розваги, II половина дня).

Ігри на свіжому повітрі (II половина дня): «Влучи в ціль», «Хто спритніший».

Попередня робота

1. Розгляд репродукції картини «Взимку на прогулянці». бесіда про зиму (заняття з розвитку мовлення + рідна природа).
2. Сезонні явища зими. Читання вірша В.Гешко «Зима». Дослідницька перевірка температури повітря в приміщенні і на вулиці.
3. Спостереження за зимовими пейзажами, помічати його красу.
4. Розглядання ілюстрацій «Зимові розваги». Бесіда за ними.
5. Дидактична гра «Склади фігуру» (зимові та літні розваги).
6. Малювання «Зимові розваги» (за задумом).
7. Аплікація «Сніжинка» (витинанки).
8. Ліплення «Лижник».
9. Валеологія «Щоб узимку не хворіти треба гартуватись». Розповідь про види та значення гартувань.

- 10.Бесіда «Зміни в природі взимку» (профілактика ГРВІ, правила поведінки під час епідемії).
- 11.Спостереження за зимовими розвагами школярів. Правила поведінки при катанні на санчатах, лижах, ковзанах.
- 12.Сюжетно-рольова гра «Дитячий садок» («виходимо на прогулянку» (одягання), «катаємося на ковзанах» (катання іграшок на санчатах).
- 13.Вивчення вірша «Білі мухи» М.Рильського.
- 14.Читання та переказ оповідання «Мороз» О.Буценя.
- 15.Розвага «Як ми живемо взимку».
- 16.Цілюща вода (пізнавальна розповідь).
- 17.Весела вікторина «Цілюща вода».
- 18.Музична вікторина «Хочеш бути здоровим – загартовуйся» (лялькова вистава).
- 19.Вечір загадок «Про загартування».
- 20.Консультація для батьків «Правильний вибір місця катання на лижах, санчатах, ковзанах».

День здоров'я

«Здоровому роду – нема переводу»

Мета: Закріпити знання дітей про козаків, Запорізьку Січ.

Формувати уявлення дітей про те, що вони мужні, сильні, справедливі, захисники Вітчизни. Знати, щоб досягти успіхів треба тренуватися, загартовуватись, вміти виконувати спортивні завдання, естафети. В іграх закріпити засвоєні раніше знання, вміння та навички. Протягом дня підтримувати бадьорий настрій. Виховувати бажання бути схожими на українських героїв-козаків.

Зміст роботи:

«Пригоди Котигорошка» (ігрова ранкова гімнастика).

«Козацькому роду нема переводу» (спортивне свято).

«Запорізька Січ». Будівництво козацької фортеці, катання на санчатах, лижах. Гра на свіжому повітрі «Влучи в сніговика».

«Українські богатирі у гостях у дітей» (музична розвага).

«Захист фортеці» (народні ігри, розваги на свіжому повітрі).

Попередня робота

1. Ознайомлення з навколишнім «Козацькому роду нема переводу».
2. Заняття з художньої літератури. Вивчення вірша Б.Даниловича «Ми – дітвора українська».
3. Читання української народної казки «Котигорошко». Бесіда за казкою.
4. Домашнє завдання: дізнатися від рідних про козаків, Запорізьку Січ. Принести , старовинні речі.
5. Дидактична гра «Що означає слово» (на козацьку тематику).
6. Українські народні ігри. Розповідь вихователя про них. Українські народні ігри: «Хвостач», «Переправа через річку», «Пускайте нас».
7. Екскурсія до краєзнавчого музею (відділ козацьких символів, зброї, одягу).
8. Заняття з математики + ознайомлення з навколишнім «Козацька школа».
9. Музичне заняття. Вивчення пісні, гасла до змагань «Нумо, разом станем в ряд».

10. Вивчення комплексу вправ з палицями «Козацькі вправи».
11. Вивчення приказок: «То не козак, що боїться собак», «Голими руками не битись з ворогами», «Козацькому роду нема переводу».
12. Перегляд альбому «Одяг наших козаків», ілюстрацій козацької зброї, українського народу, репродукції картин.
13. Взаємообмін інформацією про те, чим харчувались козаки, які випробування проходили, щоб стати козаком.
14. Трудова діяльність. Виготовлення плакатів для участі в козацькому святі «Козацькому роду – нема переводу».
15. Малювання «Українець та україночка».
16. Аплікація «Український рушник».
17. Розваги «Щоб гарно змагатись треба тренуватись».
18. Бесіда та розгляд української символіки.

День здоров'я

«Здоров'я дитини – багатство країни»

Мета: формувати уявлення про те, що здоров'я є багатством кожної людини і його треба берегти і підтримувати, знати про взаємозв'язок стану здоров'я від способу життя і навколишнього середовища. Закріпити уявлення про значення занять фізкультурою, рухливими іграми, загартовуванням для зміцнення здоров'я в зимовий період. Протягом дня вміти розважатись разом, чітко виконувати вправи, дотримуватись правил гри, вміти виконувати естафети. Дотримуватись правил в іграх на свіжому повітрі. Виховувати в дітей поняття необхідності берегти своє здоров'я.

Зміст роботи:

«Андрійко - нехворійко у гостях у малят» (ранкова ігрова гімнастика).

«Подорож до країни здоров'я» (музична розвага).

«Вийди, вийди сонечко» (народні ігри).

Попередня робота

1. Бесіда на тему «Як ми живемо взимку».
2. Бесіда «Зимові розваги, наше здоров'я».
3. Розповідь «До нас в гості прийшов дідусь Сон».
4. Заняття з ознайомлення з навколишнім + розвиток мовлення «Шкідливі звички», розгляд ілюстрацій та складання розповіді за ними.
5. Заняття з ознайомлення з навколишнім + валеологія «Як здоров'я берегти».
6. Ознайомлення з природою + валеологія «Моє здоров'я і природа».
7. Бесіда на тему «Корисна і не корисна їжа».
8. Дидактична гра «Корисна і шкідливе» їжа, звички, предмети.
9. Розвага «Моє здоров'я та його безпека».
10. Читання К. Чуковського «Лікар Айболить».
11. Валеологія. Розповідь «Що таке інфекція».
12. Аплікація «Виготовлення емблем для спортивного свята».
13. Художня праця «Діти спортсмени» (паперова мозаїка).

14. Дидактична гра «Встанови зв'язок» (предмети, користь чи небезпека для людини).
15. Ознайомлення з термометром (використання, види термометрів).
16. Сюжетно-рольова гра «Лікарня».
17. Рухливі ігри «Хто швидше дістанеться до прапорця», «Зроби фігуру».
18. Дидактична гра «Полікуй» (надання першої медичної допомоги при порізах).

День здоров'я

«Рослин цілющих так багато, їх малятам треба знати»

Мета: Закріпити знання дітей про лікарські рослини, їх користь та важливість для людини. Розвивати інтерес до лікарських рослин, знати їх, їхні властивості. Протягом дня в іграх і розвагах закріплювати знання здобуті раніше. У спільних іграх показувати свою спритність, вміння та навички в спорті. Знати, що швидкість, правильність, старанність принесе перемогу команді в естафетах. Виховувати бажання гратися в спільні ігри з друзями.

Зміст роботи:

«Чарівний кошик бабусі Медуниці» (ігрова ранкова гімнастика).

«Ромашчина швидка допомога» (фізкультурна розвага).

Віночок українських народних ігор на свіжому повітрі.

«В гостях у бабусі Медуниці» (музична розвага).

Букет лікарських рослин (психогімнастика, ігри та вправи на медитацію) на свіжому повітрі.

Попередня робота

1. Ознайомлення з деревами, сосною та липою, та їх цілющими властивостями.
2. Заняття з художньої літератури. Легенда про калину.
3. Розгляд альбому «Лікарських рослин».
4. Дидактична гра «Знайди свою квітку» - лікарські рослини.
5. Полоскання горла відварами лікарських рослин після денного сну.
6. Вивчення вірша про калину.
7. Ознайомлення з навколишнім (заняття). Лікарські рослини. Трав'яністі рослини (ромашка, мати-й-мачуха, шавлія, м'ята).
8. Спостереження за кущами шипшини та калини.
9. Вивчення хороводу «Ой є в лузі калина».
10. Розвага «Ягоди калини, як намисто дівчини».
11. Дидактична гра «Розкажи про себе». (Лікарські рослини.).
12. Бесіда медсестри з дітьми на тему: «Наші вірні лікарі» – лікарські рослини.

- 13.Робота дітей вдома з батьками: скласти казочку про лікарську рослину і виконати до неї ілюстрацію.
- 14.Виготовлення ширми «Казочка лікарської рослини».

День здоров'я

«Мій веселий, дзвінкий м'яч»

Мета: Поширювати і поповнювати знання дітей про спортивні ігри із м'ячем. Закріпити вміння гратись з м'ячем, вміти виконувати з ним різні вправи, естафети. Засвоїти знання і переконатися в тому наскільки ігри з м'ячем покращують та роблять радісним наше життя. Розвивати спритність, швидкість, витривалість, вміння змагатись. Підтримувати гарний настрій протягом дня. Виховувати любов до ігор з м'ячем.

Зміст роботи:

Ігрова ранкова гімнастика з м'ячем.

Спортивна вікторина «Мій дзвінкий, веселий м'яч».

Спортивна розвага на свіжому повітрі «Веселі естафети» (ігри естафети, рухливі ігри з м'ячами).

Самостійні ігри та розваги з м'ячами.

«Футбол» – гра в II половину дня за участю батьків та вихователів II старшої групи.

Попередня робота

1. Розповідь вихователя «Як до м'яча слава прийшла». Історія винайдення м'яча.
2. Читання твору О.Буцень «Новий м'яч».
3. Комплекси вправ ранкової гімнастики з м'ячем. (Вправи з м'ячами великого і середнього розміру).
4. Вивчення рухливих ігор : «Школа м'яча» (вправи з м'ячами). «Хто більше» (відбивання м'яча). «М'яч через мотузку».
5. Дидактична гра «У бабусі на городі» (ознайомлення з навколишнім) з використанням м'яча.
6. Заняття з ознайомлення з навколишнім «Спортивні ігри з м'ячем».
7. Розгляд ілюстрацій «Спортивні ігри» (футбол, гандбол, теніс, баскетбол).
8. Дидактична гра «Яка це гра?» (впізнати за розповіддю гри).
9. Вечір-загадок «Ми зі спортом дружимо».

10. Експерсія до спортивної школи. Спостереження гри школярів в гандбол.
11. Домашнє завдання: перегляд матчу з батьками із футболу. Знати відомих футболістів.
12. Бесіда «Особливості командної гри».
13. Спортивні ігри з м'ячем та елементи ігор («забий м'яч у ворота» на прогулянці).
14. Малювання «Я футболіст».
15. Колективна робота з ліплення «Ми граємо в футбол».
16. Безпека життєдіяльності «Правила поведження під час гри з м'ячем».
17. Театралізована гра по правилах безпеки під час ігор з м'ячем «Пограймось м'ячем».
18. Розвага дітей старшої групи для молодших дошкільнят «Що ми знаємо про спорт».

День здоров'я

«Ой, весела в нас зима»

Мета: Поширювати знання дітей про зимові розваги, приймати в них активну участь. Закріпити знання про техніку безпеки в іграх зі снігом, під час перебування на кризі. Розвивати вміння ходити на лижах, катати один одного на санчатах. Формувати знання про користь перебування на свіжому повітрі. Виховувати бажання розважатися зимовими розвагами.

Зміст роботи:

Ігрова ранкова гімнастика «Ми весела дітвора».

Музична розвага «Зимонько-снігуронько».

Спортивна розвага на свіжому повітрі «Ми лижники».

Саночний перехід разом з батьками у II половину дня.

Ігри зі снігом «Ліпить бабу дітвора», «Сніжки».

Попередня робота

1. Розгляд ілюстрацій на тему «Зимові розваги». Бесіда за ними.
2. Заняття з ознайомлення з навколишнім «Ой, весела в нас зима» (лижі, санчата, ковзани).
3. Бесіда «Види спорту з використанням інвентаря: лижі, ковзани, сані».
4. Ширма в батьківському куточку «Ми вчимось кататись на лижах».
5. Консультація для батьків з питань організації спортивних зимових ігор та розваг.
6. Вивчення на пам'ять вірша Глібова «Зимонько-снігуронько».
7. На прогулянці та вдома вчитись ходити на лижах та катати один одного на санчатах.
8. Безпека життєдіяльності: безпека під час ігор зі снігом та на кризі.
9. Валеологія. «Що таке переохолодження людського організму, обмороження?».
10. Консультація для дітей «Як вдягатися для зимових розваг?».
11. Загартування. Ходьба по соляній доріжці.
12. Малювання «Я лижник».

13. Ліплення «Санчата».
14. Бесіда «Чи можна їсти сніг?». Спостереження та досліди зі снігом.
15. Читання Носова «Гірка».
16. Музична розвага «Масляниця».
17. Вивчення вірша Г.Бойко «На санчатах».
18. Вікторина «Зимові розваги».
19. Перегляд телепередач зі змагань на лижах, ковзанах.

***Комплекси вправ ранкової гімнастики
за казковими сюжетами
для дітей дошкільного віку***

«Дівчина Весна»

– Щороку до нас приходять квітуча, запашна пора – весна! Вона така юна, весела й безтурботна, як дівчина. Так і назвемо її – дівчина Весна...

Від її лагідної, теплої усмішки бруньки на деревах і кущах починають розпускатись.

Вправа 1 «Бруньки розпускаються»

Із вихідного положення лежачи на спині, згрупувавшись, повільно розводити руки й ноги в сторони.

– Очі в дівчини Весни сяють, як сонце! Куди вона не гляне – туди ж линуть і теплі сонячні промінці.

Вправа 2 «Промінці»

Із вихідного положення лежачи на боці, з упором на лікоть згинати та розгинати вільні лікоть і коліно.

– Після суворої та холодної бабусі Зими настання весни – завжди довгоочікуване. Кожні листочок, гілочка і травинка радіють появі дівчини Весни.

Вправа 3 «Радісне очікування»

Із вихідного положення лежачи на живіт ноги зігнуті в колінах – помалу повертатися роблячи приставні кроки по черзі в кожний бік.

– Молоді пагінці радісно тягнуться на зустріч Весні та сонцю.

Вправа 4 «Пагони тягнуться»

Із вихідного положення лежачи в упорі – тягтись руками і ногами в протилежні боки, намагаючись ніби підрости.

– Дівчина Весна любить заплітати у своє волосся гарні польові квіти, і коли вона легко ступає по землі, квіти ніжно дзеленчать, дзвоники.

Вправа 5 «Квіти-дзвоники»

Із вихідного положення в упорі стоячи на колінах робити різні рухи головою (уперед – назад, ліворуч – праворуч, промовляючи: «Дзень-дзелень!»)

– А ще Весна любить алмазні прикраси із зірок, які вона збирає на високому небі.

Вправа 6 «Зірки загоряються»

Із вихідного положення лежачи упор ззаду, піднімати по черзі кожен ногу, випрямляючи її та натягуючи носок.

– Дівчина Весна подовгу дивиться себе в дзеркало лісового озера – їй дуже хочеться бути гарною й усім подобатися.

Вправа 7 «Дзеркала лісового озера»

Із вихідного положення упор стоячи на колінах плавно згинати руки, при цьому піднімати по черзі ноги.

– У Весни стрункі ніжки – молоді берізки.

Вправа 8 «Стрункі ніжки»

Із вихідного положення сидячи упор ззаду, повертатись довкола вертикальної осі приставними кроками, випрямивши ноги.

– Зазеленівши, берізки наповнюються соком, і цей сік починає грати, як молода кров дівчини Весни.

Вправа 9 «Березовий сік»

Із вихідного положення присід – просуватись вперед у колону по одному, взявшись за руки, змінюючи напрямок руху.

– Розквітлі дерева, немов дівчата подружки, вітають Весну, змахуючи гілками.

Вправа 10 «Квітучі дерева»

Із вихідного положення упор стоячи на колінах, виконувати різні нахили тулуба, а руками імітувати погойдування гілок.

– Тополі струнко витягнулись, побачивши, що до них наближається дівчина Весна, – і від цього стали здаватись ще вищими.

Вправа 11 «Високі тополі»

Із вихідного положення стоячи, підніматись на носки, руки вгору, прогинаючи спину.

– Метелики, літаючи, сідають на легку, красиву сукню Дівчини Весни та прикрашають її неповторним травневим візерунком.

Вправа 12 «Метелики»

Із вихідного положення на носках, ходьба розтіч, на носках, імітуючи політ метеликів.

«На квітковій галявині»

– У далекій-далекій країні, на березі лісового озера, ріс красивий, витончений Нарцис. Він дуже пишався своїм святковим біло-жовтим вбранням. Головне – Нарцис подобався собі. Він часто дивився на себе в воду, милуючись своїм відображенням. Це забавляло водомірів, які ковзали на своїх тонких лапках поверхнею озера.

Вправа 1 «Водоміри»

Із вихідного положення упор ззаду, піднявши сідниці, виконувати кроки на місці, потім приставні кроки з поворотом навколо себе, а потім – у розтіч.

– На цьому озері жила велика родина жаб, які полюбляли співати, що зовсім не подобалось Нарцису.

Вправа 2 «Жаб'ячий хор»

Із вихідного положення стоячи на колінах, руки на зігнуті ноги, розгойдуватися вперед - назад і промовляти: «Скре-ке-ке-ке!»

– Нарцис відривався від свого улюбленого заняття та у розпачі шепотів: «Ні, я цього не витримаю. Час залишити ці галасливі місця!» Павук байдуже поглядав на страждання чарівної квітки, продовжуючи плести своє павутиння.

Вправа 3 «Байдужий павук»

Із вихідного положення упор ззаду, піднявши сідниці, дещо піднявши тулуб, по черзі піднімати ноги, імітувати плетіння павутини.

Тільки старий гриб співчутливо кивав Нарцисові своїм капелюхом із пенька.

Вправа 4 «Гриб на пеньку»

Із вихідного положення присід повертатись навколо себе приставними кроками й кивати головою.

– На це маленьке озеро, загублене в лісі, щороку прилітала красуня Чорна Лебідь. Вона сумовито плавала темним плесом озера, а з її очей іноді капали у воду сльози.

Вправа 5 «Чорна Лебідь»

Із вихідного положення стоячи на колінах виконувати повороти в сторони, легко змахуючи руками.

– Там, де на воду падали сльозинки прекрасної птахи, відразу ж розквітало латаття.

Вправа 6 «Латаття»

Із вихідного положення присід підніматися до напівзігнутого положення ніг, руки в сторони й розкриваючи долоні сонечку, яке майже не заглядало в цей затишний лісовий куточок.

– Чорна Лебідь, поринувши у свої сумні думки, не помічала Нарциса, який самотньо стояв на березі. Тільки від руху її лапок на воді залишалися легкі кола.

Вправа 7 «Легкі кола»

Із вихідного положення стоячи підводитись на носки та виконувати повороти тулуба в сторони, руки підняти вгору.

– А Нарцис, побачивши красуню Чорну Лебідь, відразу ж у неї закохався й забув про свою красу і про своє улюблене заняття. Він нишком спостерігав за красунею, коли вона робила прощальне коло на озері.

Вправа 8 «Прощальне коло»

Ходьба в колоні по одному, на носках, із махами долонь біля талії, імітуючи змахи крил.

– Уночі тихий сон лісу часом порушував якийсь дивний тріскіт – начебто сердитий ведмідь ліз напролом, і тоді Нарцис всю ніч не заплющував очей, бо переживав за красуню Лебідь.

Вправа 9 «Сердитий ведмідь»

Ходьба в колоні по одному з необхідною дистанцією, з випадками вперед і в сторони.

– Щоранку все повторювалось спочатку, доки одного разу Чорна Лебідь не побачила цю ніжну квітку, яка не відводила від неї закоханого погляду. Вони познайомились, і сумну пташу мов хто підмінив. Тепер вона легко і стрімко рухалась.

Змахуючи великими крилами, вона раз у раз злітала над водою, розганяючи зелену ряску.

Вправа 10 «Радісний танок»

Біг у середньому темпі в колоні по одному, з легким присіданням зі зміною темпу.

– Так Нарцис опинився на нашій галявині, серед великої та дружньої родини квітів. Тепер він не милувався собою – він навчився цінувати красу інших квітів. А коли сідало сонечко, прилітала красуня Либідь, і вони довго про щось шепотіли.

Ходьба в повільному темпі.

***Комплекс вправ ранкової гімнастики
для дітей старшого дошкільного віку
за методикою М.Єфименка***

«Сонечко»

Діти заходять до залу, беруть обруч та лягають на спину (*ноги разом, обруч опустити вниз*).

1. «Сонечко прокинулось».

В.П. – теж саме, діти повертають голівки праворуч та ліворуч.

2. «Сонечко піднялось і визирає з-за хмаринки».

В.П. – теж саме, руки з обручем зігнуті в ліктях.

1) Випрямити руки в правий бік.

2) Повернутися у В.П.

3-4) Теж саме в лівий бік.

4. «Сонечко зігріває землю, піднімається і знов опускається».

В.П., як у вправі № I.

1) Підняти руки з обручем, опустити голову.

2) Повернутися у В.П.

5. «Сонечко розминає промінці».

В.П. – лежачи на спині, ноги разом, руки з обручем за головою.

1) Зігнути праву ногу, опустити обруч і доторкнутися ним до коліна.

2) Повернутися у В.П.

3-4) Теж саме лівою ногою.

6. «Сонечко катається на велосипеді».

В.П. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях, обруч тримати перед собою, ноги разом. 1 - 8 почергові рухи ногами, імітуючи велосипед.

7. «Сонечко зазирає у віконечко».

В.П. – лежачи на животі, ноги разом, руки з обручем витягнуті вперед.

1) Підняти руки з обручем вгору, прогнутися.

2) Повернутися у В.П.

8. «Сонечко посміхається»

В.П. – лежачи на животі, спираючись на лікті, дивлячись в обруч, як у віконце, робити вільні рухи ногами.

9. «Сонечко гойдається на човнику».

В.П. – лежачи на животі, ноги разом, руки з обручем підняти вгору, робити перекати, імітуючи човник.

10. «Сонечко зігріває кожну хатинку».

В.П. – лежачи на животі, ноги разом, руки з обручем підняти вгору.

1) Сісти, тримаючи рівну спину, обруч протягнути вперед.

2) Повернутися у В.П.

11. «Сонечко гойдається на гойдалці».

В.П. – сидячи на підлозі, зачепитися носочками ніг за обруч, тримаючись за нього, робити перекати на спину, повертаючись у В.П.

12. «Сонечко посилає промінці»

В.П. – сидячи на підлозі, ноги разом, обруч тримати перед собою.

1) Зробити нахил вперед, доторкнутися обручем носочків ніг.

2) Повернутися у В.П.

13. «Сонечко катається по небу».

В.П. – сидячи на колінцях, руки з обручем підняти вгору.

1) Нахил праворуч.

2) Повернутися у В.П.

3-4) Теж саме в лівий бік.

14. «Сонечко зігріває землю».

В.П. – сидячи на колінцях, руки з обручем зігнути в ліктях.

1) Зробити нахил вперед, випрямити руки, доторкнутися обручем підлоги.

2) В.П.

15. «Сонечко піднімається вище».

В.П. – теж саме.

1) Підняти тулуб, випрямити руки і підняти обруч над собою.

2) В.П.

16. «Сонечко зігріває землю теплом».

В.П. – о.с, руки зігнуті в ліктях, обруч тримати перед собою.

1) Зробити нахил в правий бік.

2) Повернутися у В.П.

3-4) Теж саме в лівий бік.

17. «Сонечко танцює».

В.П. – о.с, обруч тримати в правій руці, зробити пружинку, перекласти обруч в ліву руку.

18. «Сонечко танцює».

В.П. – теж саме.

1) Зробити випад в правий бік.

2) Повернутися у В.П.

3—4) Теж саме в лівий бік.


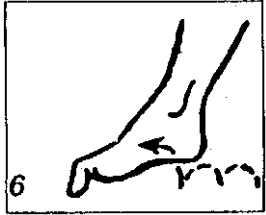
19. «Сонечко піднялося, настав день».

В.П. – о.с, підняти вгору обруч, потягнутися, зробити вдих, повернутися у В.П., зробити видих.

***Комплекс вправ спеціальної гімнастики
для ніг для дітей
старшого дошкільного віку***

«Як Мартишка розминає ніжки»

<p>Жили-були ніжки, у нашої мартишки. Але ніжки різні трішки. Одна - ліва, друга - права. Як робити вправи? Не біда, мала мартишка, Що у тебе різні ніжки. Ми для них швиденько Вправи зробимо гарненько.</p>		
<p>1. Спершу м'ячик покатаєм, М'язи стоп порозминаєм. Розім'ялися гарненько, Підемо далі ми швиденько.</p>	<p>Дитина катає м'яча вперед - назад, спочатку однією ногою, потім іншою.</p>	
<p>2. Ось ми маємо серветку. Нам її згорнути треба. Будемо ми так згортати, Щоб до кубика дістати.</p>	<p>Дитина сидить на підлозі, зігнувши ноги. П'яти щільно притиснуті до підлоги і не відриваються від неї на протязі всієї вправи. Руками пальців ноги треба підтягнути під п'яту серветку, на якій лежить кубик. Вправа виконується спочатку однією ногою потім другою.</p>	
<p>3. От серветку ми згортали І до кубика дістали. Мусять ніжки відпочити, Будем їм масаж робити.</p>	<p>Дитина сидить на підлозі з витягнутими ногами (коліна випрямлені). Великим пальцем ноги проводить по підйому іншої ноги у напрямку від великого пальця до коліна. «Погладжування» повторити 3-4 рази спочатку однією ногою, потім іншою.</p>	
<p>4. Досить вже відпочивати, Килим мусимо прибрати. Хтось розкидав речі ці, Треба нам їх позбирати</p>	<p>Дитина сидить на підлозі з зігнутими колінами. Пальцями ніг дитина збирає різні дрібні предмети, розкидані на підлозі</p>	

<p>І до купи поскладати, Відібрати що до чого І покласти на місяця.</p>	<p>й складає ці предмети з однієї купки в іншу, намагаючись не впустити предмет при цьому. Вправа виконується почергово кожною ногою.</p>	
<p>5. Трохи з вами ми прибрали, Але ще не малювали. Олівець візьмем швиденько, Ніжкою його тримаєм, Малювати починаєм. Хай малює кожен з вас, Те що бачить навколо нас</p>	<p>Дитина олівцем, затиснутим пальцями ноги, малює на папері різні фігури, притримуючи папір іншою ногою.</p>	
<p>6. Ніжки наші зупинились, Мабуть трохи вже стомились. Треба їм відпочивати, Будем з вами в «гусинь»грати. В гусинь грати нам не тяжко, Пальці ніг згинать не важко. Щоб гусинь рухалась швиденько, П'ятку підтягніть гарненько, Спершу пальці, потім п'ятка – Ось для ніг яка зарядка. Гусинь рухається вправно, Нам від цього дуже гарно.</p>	<p>Дитина сидить на підлозі з зігнутими колінами, п'яти притиснуті до підлоги. Згинаючи пальці ніг, дитина підтягує п'ятку вперед до пальців, потім пальці знову випрямляються і рух повторюється (<i>імітація руху гусені</i>) – п'ята рухається вперед за рахунок згинання і випрямлення пальців ніг до тих пір, поки пальці можуть торкатися підлоги. Вправа виконується двома ногами одночасно.</p>	
<p>7. Дуже гарно з вами грали, Зараз ніжки поскладали. Маємо носки і п'ятки, Треба їх нам так з'єднати, Щоб кораблика впізнати.</p>	<p>Дитина сидить на підлозі з зігнутими колінами, і, притискаючи підошви ніг одна до одної, намагається випрямити коліна до тих пір, поки пальці і п'яти ніг можуть бути притиснутими одна до одної (<i>намагається придати ступням форму кораблика</i>).</p>	

<p>8. Приготували ніжки, Пообертати трішки. Будемо їх обертати, В повітрі кола малювати, Носки і п'яти розминати.</p>	<p>Дитина сидить на підлозі з випрямленими колінами. Обертає стопи ніг, роблячи кола в повітрі в двох напрямках.</p>	
<p>9. У нашої мартишки Дві різні ніжки. Одна – ліва, друга – права, Але вони роблять вправи. Поеднали ми носки, Зажурились п'яти, Мусимо і їх з'єднати. Ось по черзі вправно, Робимо ми вправу гарно.</p>	<p>Дитина сидить на підлозі з зігнутими колінами. Підшви ніг поставити на підлогу (відстань між ними 20 см), зігнуті пальці ніг спочатку зближуються, а потім розводяться в різні сторони, при цьому п'яти лишаються на місці. Вправа повторюється декілька разів.</p>	
<p>10. Барабанять наші ніжки, Годі нам сидіти, Треба походити, Потім постояти, Ніжки порівняти. І гайда на п'яти, Ходити по кімнаті Ось мартишка з нами вправно, Розім'яла ніжки гарно. Вправи дуже вже прості І для ніжок не важкі</p>	<p>Дитина, сидячи на підлозі з зігнутими колінами, не торкаючись п'ятами підлоги, рухає стопа ми вгору і вниз, торкаючись підлоги тільки пальцями ніг. Поступово коліна випрямляються. Дитина, стоячи на підлозі, розводить і зводить випрямлені ноги, не відриваючи стоп від підлоги. Ходіння на п'ятах.</p>	  

***Комплекси вправ
гімнастики пробудження
для дітей дошкільного віку***

«Допитливий сонячний зайчик»

(середня група)

– Одного разу сонячний зайчик, якого звали Сончик, потрапив до старого горища. Спочатку він торкнувся до довгої поперечини, на якій тримався весь дах. Поперечина виявилась довжелезною. Дерево вже давно розсохлось, і стара поперечина іноді порипувала.

Вправа 1 «Довга поперечина»

Із вихідного положення лежачи на спині – потягуватись, випрямляючи руки й ноги, похитуючись із боку на бік, промовляючи: «Рип-рип!»

– Далі наш герой підкрався до купи старих книжок. Особливо Сончика зацікавила найтовща книга – вона лежала знизу й тримала на собі всі інші книжки.

Вправа 2 «Товста книга»

Із вихідного положення на животі, руки зігнуті в ліктях – згинання, розгинання рук.

– За книжками Сончик побачив змію і відскочив від переляку! Однак це була плетена мотузка з вузлом на кінці.

Вправа 3 «Мотузка-змія»

Із вихідного положення лежачи на животі літувати плазування на місці.

– Сончик знав, що він пов'язаний невидимими нитками з Сонцем і живе разом із ним, завжди супроводжуючи його. Сончик так захопився, що зовсім забув про час, аж раптом до нього почав підкрадатись кіт Кузя.

Вправа 4 «Кіт Кузя»

Із вихідного положення упор стоячи на колінах, нахилити тулуб уперед, випрямляти почергово руки вперед, згинаючи пальці.

– Сончик лише на мить зазирнув у жовті очі Кота й вирушив далі. Адже сонячні зайчики ніколи не залишаються тривалий час на одному місці, вони завжди рухаються разом із сонечком.

Вправа 5 «Тінь рухається»

Із вихідного положення упор стоячи на колінах – повзання по ліжку в різні боки.

– А ось на стіні висить стара пожовкла листівка, на якій зображений собака на ймення Чау-чау.

Вправа 6 «Приязний Чау-чау»

Із вихідного положення упор стоячи на колінах – підняти голову, роблячи нахили ліворуч – праворуч.

– Час минав, а сонячний зайчик і далі продовжував мандрувати горищем, яке його зацікавило. Він перебрався з стіни на підлогу. Дах будинку був високим.

Вправа 7 «Високий дах»

Із вихідного положення упор стоячи на колінах – випрямляти руки й ноги.

– Прямо біля димоходу, похилившись набік, сиділа Невалляйка – колись улюблена іграшка дівчини Катрусі.

Вправа 8 «Забута іграшка»

Із вихідного положення сидячи, зігнувши ноги в колінах, повертатись навколо себе, роблячи приставні кроки: спочатку в один, потім в інший бік.

– Сончик ковзнув по трубі димоходу, подумавши, як затишно буде в будинку взимку, коли палитимуть дрова.

Вправа 9 «Високий димохід»

Із вихідного положення, сидячи на колінах стати в упор стоячи на колінах, руки – в сторони, потім – руки вгору.

– Сонячний зайчик наблизився до другого вікна, ковзнув по його склу й на секунду затримався, побачивши в ньому високу черешню.

Вправа 10 «Розлога черешня»

Із вихідного положення стоячи, виконувати різні нахили з невеликою амплітудою, імітуючи погойдування гілок: «Ш-ш-ш!»

– Неподалік на городі хтось працював сапкою – це дідусь із самого ранку вже обсапував помідори.

Вправа 11 «Дідусь»

Із вихідного положення стоячи – нахили тулуба вперед, в сторони, імітуючи рухи руками сапкою.

– Сонце підіймалось все вище і вище. Час Сончику вилітати у віконечко та приєднуватись до своїх друзів сонячних зайчиків. Як багато він розповість своїм товаришам! Він вже ніколи не забуде цього горища.

Діти взуваються, застеляють ліжка й вирушають до ванної кімнати.

«Подорож дощової краплинки»

(старша група)

– Жила собі в піднебессі самотня дощова краплинка на ім'я Крапа. Домівкою її була велика синя хмара, яка любила подорожувати небом довкола землі. А разом із хмарою подорожувала і Крапа.

Вправа 1 «М'яка хмара»

– Із вихідного положення лежачи на спині, згрупувавшись, перекочуватись із боку на бік. Крапа була дуже допитливою, вона часто висувала свій носик із-під перини хмаринки та з цікавістю поглядала вниз на поля й річки, мости й дороги.

Вправа 2 «Всезнайка»

– Із вихідного положення лежачи на животі в поперек ліжка, упираючись руками об підлогу, піднімати по черзі руки й прикладати до лоба.

– Особливо подобались Крапі високі дахи будинків із високими трубами-димарями. Одного разу хмара так низько пролітала над старим мостом, що при цьому навіть зачепила антени й натягнуті між будинками мотузки для білизни.

Вправа 3 «Вільний політ»

– Із вихідного положення лежачи на спині підняти верхню частину тулуба і ноги, розвести руки й ноги в сторони.

– Не встигла Крапа отямитись, як її одразу підхопив на свої прозорі крила вітер і поніс краплинку над дахами будинків.

Вправа 4 «Жвавий вітер»

– Із вихідного положення лежачи на животі – одночасне піднімання рук й ніг якомога вище.

– В одному з вузьких провулків вітер загубився серед старих будинків. На одному із слизьких дахів опинилась і краплинка. Вона більше не хотіла падати вниз і тому міцно трималась за водостічну трубу.

Вправа 5 «Водостічна труба»

– Із вихідного положення стоячи в упорі на колінах розгойдуватись уперед-назад.

– З-за цегляного димаря на Крапу дивилось своїми жовтими очима щось пухнасте й чорне. Аж раптом воно занявкало.

Вправа 6 «Чорне й пухнасте»

– Із вихідного положення в упорі стоячи на колінах по черзі піднімати ноги, розводити, хитати головою.

– Від несподіванки краплинка притислась до чогось затишного.

Вправа 7 «Задній хід»

– Із вихідного положення сидячи упор ззаду підняти сідниці повернутись у вихідне положення.

– Тільки тепер Крапа помітила, яким високим був дах, на який вона впала.

Вправа 8 «Високий дах»

– Із вихідного положення в упорі стоячи на колінах переступати з ноги на ногу, повертаючись навколо своєї осі.

– Раптом щось заскрипіло, і прямо перед краплиною з'явився півник-вітряк, який вказував напрямок вітру.

Вправа 9 «Залізний півник»

– Із вихідного положення сидячи упор ззаду, ноги під кутом 30° повертатись ліворуч-праворуч.

– Крапі теж захотілось по-дружньому помахати півникові, але вона відразу втратила рівновагу і покотилась униз.

Вправа 10 «Рятуйте!»

– Із вихідного положення присід просуватись від одного бильця до іншого.

– Здавалось, що довгому лабіринту не буде кінця. Крапу кидало з боку на бік, і вона раз у раз билась об стінки труби.

Вправа 11 «Темний лабіринт»

– Із вихідного положення стоячи на колінах виконувати різні нахили та кругові повороти.

– Нарешті краплинка на великій швидкості вилетіла з труби і з розгону впала у велику калюжу. Тисячі таких же краплинок розлетілись в боки і підстрибували на дорозі вгору.

Вправа 12 «Дощові бризки»

– Із вихідного положення стоячи присідати, промовляючи: «Крап-крап-крап».

– Опинившись у гостинній калюжі, серед таких саме краплин, як вона, Крапа полегшено зітнула й заспокоїлась. Вона потрапила у велику дружню родину дощових краплин, які стікають у численні струмки.

Вправа 13 «Струмки»

Ходьба в колоні по одному, взявшись за руки, між ліжками.

Велика синя хмара летіла все далі і далі. Але Крапа вже не сумувала – починалось нове життя, сповнене таємниць і пригод!

***Конспект заняття з фізкультури
для дітей раннього віку
«Веселі колобочки»***

Мета: Закріпити вміння дітей виконувати основні рухи: ходьба по ребристій дошці, ходьба по лаві, підлізання під дугу. Забезпечити максимальний руховий режим, виховувати сміливість, спритність, бажання займатися фізкультурою, викликати веселий, бадьорий настрій.

Хід заняття

Вихователь:

I. Розминка

– Діти, сьогодні ми згадаємо казку «Колобок». Отож вирушаємо в подорож по цій казці. Ходьба по колу (в цей час вихователь розповідає казку).

Жили собі дід та баба біля великого лісу.

(Показали руками, які великі дерева в лісі)

А жили вони в маленькій хатинці.

(Присіли, показали, яка маленька хатинка)

Заглянемо у віконце в хатинку.

(Руки до голови. Повертання голови вправо-вліво.)

Зупинимось подивимось, як бабуся хазяйнує у хаті.

(Повороти вправо-вліво, з рукою-козирком)

Так бабуся місить тісто.

II. Розминка.

1. Імітація рухів, коли місять тісто. Вільна ходьба по колу, на 1-2-3-4 поперемінне згинання і розгинання рук в ліктях.

2. Бабуся ліпить Колобок – кругові рухи долоньями.

3. Бабуся посадила Колобок в піч:

на 1 - присіли, руки вперед, на 2 - піднялися, руки вниз.

4. Спечений Колобок бабуся поставила на віконце, щоб він охолов. Показують як жарко бабусі і Колобку. Ноги на ширині плечей, руки опущені.

На 1 - поворот вліво, робити змахи долоньями на обличчя, 2- руки вільно вниз.

5. Колобок стояв, стояв, зіскочив і покотився. Всі побігли по колу.

III. Розминка

Котився Колобок, котився, зупинився. Побачив що прикотився по стежині в ліс, так далеко він утік! І покотився далі. Діти пробігають по вузькій стежці (викладеній мотузкою) і проходять по ребристій дошці в рівновазі.

Вихователь: Діти, а кого Колобок в лісі зустрів першим?

Діти: Зайця! (в зал вбігає заєць).

Заєць: Колобки, я зараз вас усіх з'їм!

Вихователь: Не їж колобків, краще в гру з ними пограйся.

Гра «Наздожени»

Заєць хоче спіймати колобків, а вони вишикувались в колонку і тікають від нього по місточку (ходьба по лаві) через річку на інший бік. Тут зустрічає дітей Вовк.

Діти: Не їж нас, сірий Вовк. Краще з нами в гру пограйся (Гра «Наздожени»).

Вихователь: Плиг та скік, плиг та скік! Колобки на горбок! Покотились колобочки Біля Вовчого зубочку! Після цих слів Вовк доганяє Колобочків. Діти розбігаються урозтіч Вовк теж не піймав жодного Колобочка. А далі покотилися Колобочки по доріжці, яка була вся в кущах та гілках. Підлізання під шнур (висота 30 см.). Зустрічають тут Ведмедя.

Ведмідь: Ой, як добре, що я піймав не одного, а багато Колобків, зараз я ними і поснідаю, і пообідаю, і повечеряю!

Вихователь: Ти не їж Колобків, ти краще з ними в гру пограйся.

Рухлива гра «У Ведмедя у бору»

І від Ведмедя Колобки втекли. І покотилися далі. Але дорога стала такою вузькою і небезпечною, що тут Колобки можуть пролізти обережно на животі (підлізання під дуги на животі), їх зустрічає Лисичка.

Лисичка: Колобки, Колобки, я вас поїм!

Колобки: Не їж нас Лисичко-сестричко, краще пограйся з нами в гру.

Лисичка: Так, я знаю таку цікаву гру, вона називається «Дожени». За моєю командою всі Колобки втікають, а я доганяю. Кого впіймаю, той сідає на лаву.

Вихователь: От і все дітки. Казка закінчилася. Лисичка переловила всіх Колобків. Але на вас чекає ще маленький сюрприз. За те що ви були такі спритні, сильні, швидкі, старанні протягом всього заняття вас зараз пригостять маленькими, смачненькими, запашненькими колобочками, їжте їх, смакуйте і набирайтеся сили і здоров'я.

***Конспект заняття з фізкультури
для дітей молодшого дошкільного віку
з використанням нестандартного
обладнання «У країні Королеви Змії»***

Мета: вчити дітей володіти своїм тілом у русі; виконувати певний обсяг вправ на тренажерах для профілактики викривлень хребта та плоскостопості; удосконалювати вміння користуватися атрибутами: «змійки», тренажерами: ходьба – «Крокодил», «Кольоровий лабіринт», «Загадкові сліди», повзання, лежачи на спині – «рухова доріжка» та на животі «Мудра змія»; вправляти в умінні ходити по обмеженій площині, повзати в різних положеннях, самостійно робити масаж; розвивати м'язову систему, гнучкість, пластичність, м'язову міць, творчу рухову діяльність; формувати стійкий позитивний інтерес до занять фізкультурою; виховувати дбайливе ставлення до навколишнього середовища, усвідомлення своєї значущості для інших, взаємодопомогу.

Інвентар: костюми, іграшка-змійка, індивідуальні килимки, змійки за кількістю дітей для загальнорозвивальних вправ, тренажери: «Крокодил», «Кольоровий лабіринт», «Загадкові сліди», «Рухова доріжка», «Мудра змія», декорації, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Діти заходять до зали.

Вихователь:

Доброго здоров'я, діти. Доброго вам дня.

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня.

Сьогодні в нас гостей багато.

Дозвольте всіх їх привітати.

– Діти, гляньте. Хто біля кущика лежить? (*Змія*)

– Змія це – рибка, тварина, рослина? (*Тварина*)

– Як промовляє змія? (*С-с-с*)

– Як рухається змія? (*Показ руками*)

– А ви зможете поповзти, як змія?

Діти лягають на килим, повзуть по-пластунськи. За вказівкою вихователя піднімають по чергово руки, ноги. Доповзають до індивідуальних килимків, на яких лежать «змійки».

– Ми з вами потрапили у країну королеви Змії, де нас зустріли маленькі змійки. Пограємося з ними.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ «Змійки»

1. «Змійки гріються на сонечку»

В. п. – лежачи на спині, «змійка» в опущених руках на животі.

1 - підняти руки вгору, опустити за голову;

2 - в. п.

2. «Змійки сховалися»

В. п. – «змійку» сховати за спину. Лягти на спину. Обхопити себе руками за плечі. Ноги рівно.

1 - повернулися вліво;

2 - повернулися вправо.

3. «Змійка тягнеться « до сонечка»

В. п. – лежачи на животі, спертись руками на «змійку».

1 - підняти на руках вгору, прогнутися;

2 - в. п.

4. «Змійка бавиться хвостиком»

В. п. – стати на коліна, спертись на руки. «Змійка» лежить перед руками.

1 - підняти ліву (праву) ногу, помахати нею;

2 - в. п.

– Змійки хай відпочивають. Ми ж підемо собі далі. Ось де річечка біжить. Як її нам переплеть?

– Гляньте, хто це тут лежить? (Крокодил)

– Справді, крокодил. Може, він нам допоможе?

Діти звертаються по допомогу до крокодила.

*Від усіх і я попрошу:
кажуть, сильний ти, хороший.
Ти дозволь нам, любий друже,
бо всі діти хочуть дуже
В королівство до Змії,
надай нам послуги свої.*

– Ступати по крокодилу потрібно по одному легенько, щоб не зробити йому боляче.

Діти переходять по спині крокодила через річку.

– Тепер нам необхідно подолати «рухову доріжку».

Діти лягають на спину, ноги вперед. За допомогою рук і ніг підтягуються по доріжці. Вихователь допомагає встати.

– Тепер ми потрапили у кольоровий лабіринт.

Діти ідуть по «Кольоровому лабіринту» звичайною ходьбою по олівцях та приставним кроком по гудзиках.

– Велика мудра змія допоможе нам подолати глибокий рів.

Діти лягають на змію і повзуть на животі, підтягуючись руками і відштовхуючись ногами.

– Якийсь невідомий звір залишив нам сліди, щоб ми нарешті потрапили до королівни Змії.

Діти ідуть по слідах, починаючи з правої ноги.

Дітей зустрічає королівна Змія.

Королівна Змія:

– Я рада вітати гостей. Я спостерігала, як ви йшли моїми володіннями, як жителі моєї країни вам допомагали. Я хочу з вами погратися.

Гра «Змія і діти»

Коли змія спить, діти гуляють країною. Коли змія прокидається, діти ховаються від неї у траві. (Повторюється тричі).

Королівна Змія:

Мені вже час займатися справами королівства. До побачення, дітки.

– Змія пішла у своїх справах, а ми з вами зараз глибоко вдихнемо.

Діти виконують під керівництвом вихователя дихальні вправи.

Медсестра проводить із дітьми профілактичний масаж «Веселі гноми».

– Аби бути дужими, прудкими, потрібно, щоб кожна клітинка нашого організму була здоровою. У наших долоньках сплять маленькі гномики. Давайте їх розбудимо: потріть долоньку об долоньку швидко-швидко. Відчуваєте?

Ваші долоньки стали гарячими. Це гномики прокинулися і понесли здоров'я у кожную клітинку. А тепер побавимо їх: притиснемо долоньки до щічок; розбудимо їх братиків у кожному пальчику: у вказівному – щоб полікували шлунок; у середньому – печіночку, у великому – щоб прудко побігли кров'яні тільця по червоних стрічечках - кровотоках; у безіменному – щоб допомогли стати розумнішими, у мізинчику – щоб краще працювало сердечко і легше дихалося легеням.

Ще не прокинулися гномики у вушках. Приготуйте два пальчики: великий і вказівний. Візьміться за кінчики вушок, промовляючи: «Вушка, вушка чують все». Промасажуйте вушка коловими рухами 10 разів в один бік потім – в інший. Приготуйте вказівний пальчик, витягніть руку і поставте між бровам над носом. Помасажуйте цю точку по 10 раз вправо-вліво зі словами: «Просинайся, третє око!» Струсіть долоньками.

Зберіть пальці руки в купку, відшукайте внизу шийки ямку, покладіть туди пальці, з словами: «Я вдихну, дихну, дихну!» – помасажуйте ямку 10 раз в один бік і 10 раз в інший.

Молодці! Ви бачите, чуєте, відчуваєте!

***Конспект заняття з фізкультури
для дітей середнього дошкільного віку
«Зима з весною зустрічається»***

Мета: Закріпити комплекс вправ ранкової гімнастики з обручами. У цікавій подорожі на зустріч Зими з Весною вправляти дітей в ходьбі по гімнастичній лаві, переступаючи через предмети, втримуючи рівновагу, вчити правильно робити відштовхування та приземлення під час стрибків з обруча в обруч, розвивати вміння пролізати під дугами «по ведмежій барлозі», зігнувшись в упорі на руки. Виховувати дітей на народних традиціях.

Посібники: 2 гімнастичні лави, обручі по кількості дітей, 5 обручів для стрибків, 3 дуги, з'єднані в барлогу тканиною.

Попередня робота: Розучування комплексу вправ ранкової гімнастики на заняттях з фізкультури та під час ранкової зарядки (з обручами), читання Вінграновського «Наїлися шпаки снігу» та розповіді про свято Стрітіння.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вихователь:

– Діти, є в лютому, холодному, морозному, з вітрами та завірюхами, день, коли сонце із-за хмар виходить, осідає сніг, синичка тенькає «тень-тень», який ясний погожий день!». Навіть звірі, комахи в цей день просипаються, нюхають повітря, потягаються. Цей день серед засніженої зими в народі називається Стрітінням. За давнім народним повір'ям, в цей день Зима з Весною зустрічається. Пам'ятайте, «Лютий лютує - весні дорогу готує».

До нас Весна крокує

З теплими вітрами,

А зима це чує,

Та все більше лютує.

Підемо гуляти,

Весну зустрічати.

II. Ходьба в колоні один за одним зі зміною напрямку по сигналу вихователя (35 сек).

1. Ходьба на носочках

Мимо лісу, мимо гаю
Підемо навшпиньки,
В цей день звірі просипаються,
Вилізають, потягаються
Ходьба високо піднімаючи ніжки (25 сек)
Ось замети, як конячки,
Ніжки піднімаєм,
Бо сніжок такий холодний,
В нього не ступаєм

2. Біг в колоні по одному та змієюю (35 сек)

Від зими та завірюхи
Побіжимо всі бігом
Щоб залишить білі мухи
Деся далеко за ліском

III. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з обручами)

1. Перешикування в 2 колони. Беремо обручі.

Від весни низький уклін
І ось ці яскраві квіти,
Щоб її саму знайти,
Треба добре попотіти.

2. Піднімання рук вгору, вліво-вправо, вниз (6 разів)

В.п. - ноги на ширині плечей, руки з обручем внизу.

1- Руки вгору підняли,

2- вправо, 3- вліво повели, 4- вниз всі руки опустили, стали рівно, відпочили.

3. Обертання обручів вгорі (5 разів).

В.п. - ноги нарізно, обручі над головою.

1-2-3-4 обручі всі покрутили.

4. Прогинання тулуба назад

В.п. - сидячи на колінах, обручі на підлозі перед грудьми.

1- прогнули, діти, спинку, подивились всі назад (вдих)

2- спокійно сіли, вправу (видих) повторити (6 разів).

5. Піднімання ніг до обруча

В.п. - лежачи на спині, обруч на грудях.

1- підняли ноги всі (вдих)

2- всі ноги опустили (видих) 3-4- повторили

А тепер всі відпочили, масаж пальчиками зробили.

6. Стрибки на 2 ногах з поворотом тулуба на 360°.

В.п. - ноги разом, руки на поясі, обруч на підлозі.

До весни щоб нам дійти,

Треба бігати, стрибати

1 - направо, 2 - вперед,

3 - наліво й рівно стати (12-15 разів)

7. Біг, ходьба по колу (25 сек) приставним танцювальним кроком.

На санях до Весни їдуть дітоньки,

Утікай, утікай, Біла зимонько.

IV. Основні вправи

Вихователь:

– Діти, Зима ставить перед нами багато перешкод. Чи всі готові йти?

1. Ходьба по гімнастичній лаві, переступаючи через предмети (крижини).

Ось і перша перешкода,

Що зима нам посила.

Міст весь льодом вже покрила,

Перейти його є сила?

Тут нам Вітер допоможе,

Вітер все, малята, може.

(Виконується ходьба. Стрибок в глибину).

V. Стрибки з обруча в обруч (5 обручів, 4 рази).

Ось іще нам перешкода
Сонце добре пригріва,
Сніг розтав і скрізь вода.
Із горбочка на горбок
Ми стрибаєм скік та скок.
Знову Вітер допоможе,
І стрибати Вітер може.

VI. Підлізання під дуги (заввишки 40 см) в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук (3 рази).

Назад діти ідуть по килимках.
За заметом вже й Весна,
Так давно чека вона.
Ведмедику, поможи!
Нам дорогу покажи!

Після 3-ї вправи чути веселу музику.

Ой Зимонько-Зимонько,
Пропадає вже твоя силюнька.

Весна бере першу дитину за руку і веде по колу, промовляючи:

Ось я Весна-красна,
Я вам, діти, принесла
Сонця теплого, птахів,
Жайворонків маленьких,
І жучків, і павучків,
Квітів, радості багато,
Гру цікаву вам, малята!

VII. Гра «Знайди свою квіточку»

– А зараз, діти, ви жучки-метелики. Всім тут танцювати, свою квіточку шукати. А як сонце спати ляже, це вам музика підкаже. До домівок всі летіть, смачно аж до ранку спіть. (Гра проводиться 3 рази)

VIII. Ходьба по колу за Весною з хлопками над головою (35 сек).

IX. Вправа на встановлення дихання «Понюхай квіточку».

До побачення, малята.

Пам'ятайте, я вже тут.

Але ще Зимі кудлатій

Треба трішечки побути.

Мене ідіть ви проводжати,

Зиму ж треба переждати.

***Конспект гри – заняття з фізкультури
для дітей старшого дошкільного віку
«Подорож у космос»***

Мета: Закріпити з дітьми навички ходьби та бігу, удосконалити навички стрибків через перешкоди, підлізання, повзання по гімнастичній лаві, підтягуючись руками, лазити по гімнастичній стінці. Розвивати танцювальні здібності дітей, швидкість під час гри та естафети. Вчити перевтілюватися у якийсь образ, розвивати фантазію. Виховувати любов до своєї землі, дружні стосунки між дітьми.

Обладнання: Екран телевізора, цеглинки, гімнастичні лави, канат, кулька, м'ячі набивні, дуги, гімнастична стінка, іграшки, обручі, зірки, масажні килимочки.

Хід заняття

(Діти забігають до залу підскоками під веселу музику).

Вихователь:

– Малята, сідайте скоріше, будемо дивитися «Вечірню казочку».

Диктор:

– Увага, увага! «Вечірня казка» відміняється. На Землю прилетіли космічні пірати. Вони вкрали всі іграшки, потрібна допомога!

Вихователь:

– Малята, трапилася біда. Ми повинні повернути всі іграшки на Землю, але зараз вже пізно. Лягайте спати, а вранці нас чекає велика космічна подорож.

(Під спокійну музику діти лягають на килимочки на спини)

Вправа 1

Прокинулися космонавти рано-вранці, подивилися один на одного.

(Повороти голови в сторони)

Вправа 2

Подивилися космонавти у віконечко. Яка там погода? *(Лежачи на спині, піднімати одночасно голову і плечі)*

Вправа 3

Всі космонавти люблять робити зарядку. Весело піднімають штангу.

(Лежачи на спині, діти згинають і розгинають руки вгору)

Вправа 4

А як гарно вранці проїхати на велосипеді! *(Вправа «велосипед»)*

Вправа 5

Настав час водних процедур. Всі рушаймо до басейна. *(Повзання на животі)*

Вправа 6

Всі космонавти гарні плавці.

(Лежачи на животі, виконується вправа «плавці»)

Вправа 7

А тепер сіли на човник і попливли по озеру. *(Лежачи на животі, руками взятися за стопи, робити прогинання)*

Вправа 8

Давайте пірнемо під воду і подивимося на дно. *(Повзання по підлозі, спираючись на коліна і лікті)*

Вправа 9

Вийшли космонавти на берег і залишили мокрі сліди на піску.

(Повзання, спираючись на стопи і кисті)

Вправа 10

Сіли на бережку. Сушать ніжки. *(Сидячи на підлозі, ноги зігнуті, руки в упорі за спиною, піднімання тулуба вгору)*

Вправа 11

Приміряємо космічне взуття.

(Сидячи на підлозі, ноги нарізно, руки до плечей. Нахили по черзі до однієї і другої ноги)

Вправа 12

Не забули поснідати наші космонавти. Покажемо свої животики.

(Сидячи на колінцях, руки в упорі за спиною, прогинання тулуба)

Вправа 13

Залишилося одягнути скафандр.

(В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Нахили тулуба в сторони)

Вправа 14

Останнє тренування – центрифуги.

(Колові рухи тулубом, ноги нарізно, руки на поясі)

Вихователь:

– Я бачу, ви всі готові до польоту. Рушаймо до космічного майданчика.

Діти виконують різні види ходьби, з танцювальними елементами. Ходьба по стежині «змійкою», по камінчиках на п'ятках, напівприсівши паровозиком, вправа «Роботи», звичайна ходьба. (Виконується під музику групи «Зодіак»).

Вихователь:

– Ми прийшли, але ракету нам треба побудувати. Будівельний матеріал знаходиться на другому березі річки. Треба перебратися по місточку і повернутися по вузькій стежині.

(Діти будують ракету із цеглинок, при цьому долають різні перешкоди).

Вихователь:

– Треба заpastися балонами з повітрям і накачати їх.

(Діти підстрибують)

Сядем дружно у ракету,

Полетімо на планету,

А планета так високо,

Що її не бачить око.

Вихователь:

– Команда! До польоту готуйсь! *(Діти шикуються в колону).* Мотори завели.

(Діти рахують: 5, 4, 3, 2, 1 – старт і виконують біг різними видами.)

Вихователь:

– Увага! Увага! Ракета вийшла на трасу космічного польоту, приготуватися всім до невагомості.

(Під лагідну музику діти перекидають один одному повітряну кульку).

Вихователь:

– Нам передали по рації, що іграшки заховані у космічному гроті, щоб до нього дійти, треба перестрибнути через космічні вулкани, проповзти над прірвою, піднятися на космічні гори, пройти крізь тунель. Тож рушаймо в дорогу!

(Діти виконують перестрибування через набивні м'ячі, повзуть по гімнастичній лаві на животі, підтягуючись руками, піднімаються на гімнастичну стінку, виконують підлізання під дуги).

Вихователь:

– Далі дорогу до гроту нам вкаже зірковий шлях.

(Діти в естафеті будують зірковий шлях, беруться за руки і під пісню «Там далеко-далеко хто-то пролил молоко» йдуть по масажних килимках, заходять до гроту і беруть іграшки).

Вихователь:

– Настав час повертатися додому. Наша ракета залишається для космічних дослідів, а ми повертаємося на космічних тарілках.

(Проводиться гра з обручами «Хто швидше знайде своє місце»).

Вихователь:

– Давайте згадаємо, кого ми бачили в космосі.

Вихователь:

– Я бачу, ви всі готові до польоту. Рушаймо! *(Діти виконують ходьбу з зупинками і показують рухами і мімікою космічних тварин, рослини, піратів, роботів).*

Вихователь:

– Ми повернулися дуже втомлені. Давайте відпочинемо. Глибоко вдихніть чисте і приємне повітря, бо таке повітря є тільки на нашій Землі. Нахиліться до струмочка, вимийте обличчя чистою, прозорою водою, бо така вода є тільки на нашій Землі. Подивіться, яка квіточка пробивається крізь землю і тягнеться до сонечка. Такі квіти є тільки на нашій Землі. Подивіться один на одного, усміхніться один одному, бережіть один одного, бо такі діти є тільки на нашій Землі.

Конспект
сюжетного фізкультурного заняття
для дітей старшого дошкільного віку
(за методикою М.Єфименка)
«Легенда про місяць»

Мета: створити ігрові умови для ефективної рухової діяльності дітей у позах лежачи, поповзом, «на чотирьох», сидячі і в русі.

Завдання:

- навчальні: навчання повзання на площині, удосконалення вміння тримати рівновагу (в різних позах і рухах);
- розвивальні: розвиток м'язів плечового поясу, рук, живота, спини; розвиток точності і координації рухів, пластичності, спритності та витривалості;
- коригувально-профілактичні: профілактика порушень постави; поліпшення функції дихання і звуковимови, подолання «рухових комплексів» (страху висоти, вузького простору під час ходьби і т. д.);
- виховні: ознайомлення дітей із космічною тематикою; формування елементарних уявлень про Всесвіт, галактики, про Сонячну систему, про сузір'я; формувати вміння діяти колективно; виховувати почуття взаємодопомоги; тренувати сміливість, рішучість.

Вихователь вводить дітей у казкову ситуацію.

– Було це в глибоку давнину, коли ще Місяць був дитиною. Розповіли йому, що далеко на Сході живе велике Сонце в золотому палаці. Сидить Сонце на діамантовому троні, а довкола нього на варті стоять День та Рік. Захотів Місяць на власні очі таку красу побачити.

Вправа 1. «Молодий місяць»

Притомилось Сонечко й лягло спочивати. І почав на небо Місяць впливати.

В. п. – лежачи на правому боці в «позі ембріона».

Переворот на лівий бік, потім знову на правий із витягуванням рук та ніг так, щоб утворилося півколо.

Вправа 2. «Сонечко пестить зоряний колосок»

Довго-довго Місяць йшов, поки зорі не знайшов.

Зорі з колоском чарівні – Дівою зветься сузір'я це дивне.

Сонце часто заглядає у гості до неї.

Ніжно пестить та ласкає колосочок феї.

В. п. – лежачи на спині. Повороти рук, плечового пояса і тулуба з протилежними рухами тазу і ніг (типу «спрутик»).

Вправа 3. «Терези гойдаються»

Потім на небесному шляху зустрів Місяць отаку дивину з тарілочками. Звались зорі Терезами.

В. п. – лежачи на спині. Виконати кілька погойдувань.

Вправа 4. «Небесний скорпіон»

Ходить Місяць – не блукає, а його ще там чекає

Зустріч з сильним Скорпіоном – небесним чемпіоном.

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи – на підлозі. Переступати ногами, розвертаючи у такий спосіб тулуб.

Вправа 5. «Стріли»

Вдруге місяць не злякався і нікуди не ховався,

Бо побачив він бійця, знав він лицаря-Стрільця.

Він пускає свої стріли, щоб по небу ті летіли.

В. п. – лежачи на спині, руки врізнобіч, ноги зігнуті в колінах, стоять на підлозі. Підняти зігнуті ноги, випростати вперед на висоті кілька сантиметрів над підлогою. Зігнути, випрямити. Рухи ногами повторювати з підведенням їх вправо і вліво.

Вправа 6. «Козоріг»

Дивиться Місяць, до нього підбіг

Дивне створіння таке – Козеріг.

В.п. – лежачи на животі. Пересування вперед – назад за допомогою рук.

Вправа 7. «Розливається зоряна вода»

Злякався Місяць, що то за диво,

І налетів з розгону на людину.

Людина та була не простою,

Несла на плечах глечик з водою.

Той похитнувся, вода розливалася,
Водолієм це сузір'я назвалося.

В. п. – стати на коліна, спертись на підлогу передпліччями. Переступаючи на ліктях, перейти у положення лежачи.

Вправа 8. «Повня»

Водолій дав Місяцю зоряної води попити,
Запропонував йому пообідати та перепочити.
Ой, сміхота яка! Ой, метушня.
Місяць тепер – наче справжня «Повня».

В. п. – стати з опорою на коліна та лікті. Розгинаючи руки, вигнути спину дугою.

Вправа 9. «Риби»

Сузір'я Риби далі було,
Спокійно і тихо по небу пливло.

В. п. – стоячи з упором на коліна та кисті рук, зігнути руки, одночасно піднімаючи трохи зігнуту ногу; повернутись у в. п.

Вправа 10 (у парах). «Овен»

Раптом підбіг симпатичний баранчик,
Зоряний хвостик – наче калачик,
Дивне сузір'я. Як його звати?
Місяцю Овен хотів помагати.

В. п. – одна дитина стає навкарачки, друга легко сідає їй на поперек. Плавні погойдування того, хто сидить зверху. Через декілька секунд діти міняються місцями.

Вправа 11. «Тілець»

Їхали, їхали, втім розпрощались,
В дружбі своїй не розчарувались,
Місяць до мандрів уже своїх звик.
Аж тут дорогу перетнув йому Бик.

Очі червоні, великі роги,
Міцні у нього й копита, і ноги,
Від страху заб'ється чимало сердець...
А то був звичайний небесний Тілець.

В. п. – стоячи з опорою на руки та півзігнуті ноги (високі навкарачки).

Виконати:

- а) різні рухи головою (вправо – вліво, вгору – вниз);
- б) напівзгинання рук з одночасним махом ноги назад (спершу нога півзігнута, а потім – пряма).

Вправа 12. «Близнята»

Думав Місяць, що вже не втече.
Як раптом відчув він друзів плече.
Зіркові хлопчики - Близнята,
Закрили собою Місяця, малята
Наказали Тільцю тікати.

В. п. – сидячи, згрупувавшись. Одночасно розвести в сторони прямі руки, ноги, ніби хочете торкнутися товариша.

Вправа 13. «Рак»

Почув Місяць, що хтось гукає,
Озирнувся – нікого немає
Тільки під ногами, так,
Ледь помітив сузір'я Рак.

В. п. – сидячи, упор руками ззаду. Пересувати ноги вперед – назад.

Вправа 14. «Гордий зоряний лев»

По дорозі, якщо хтось стрічається,
Нехай Місяць його не лякається,
Бо він гордий, хоч трішки стомлений,
Але силою він славиться – Лев же він зоряний.

В. п. – стати навпочіпки, спершись руками об підлогу. Пересування по

підлозі вперед, підвівши голову.

Вправа 15. «Сонячне затемнення»

Довго Місяць мандрував, між зірками побував,
Поки сяйво не побачив, Місяць це собі зазначив.
Треба йти було ледь помітно,
Щоб не закрити сонячне світло.

В. п. – те саме. Пересування вправо, роблячи випад ногою, потім – випад вліво.

Вправа 16. «Сонячні промені»

Місяць відійшов убік, але зовсім не утік.
Сонця промені сяяли і всю землю зігрівали.

В. п. – стоячи навкарачки, піднімати руки
в сторони, вгору (разом і по черзі)

Вправа 17. «Додому»

На диво Місяць роздивився, мабуть трішки притомився.
Відчуває добре втому, мабуть час йому додому.

В. п. – діти підводяться, переходять на спокійну ходьбу. Один за одним діти виходять із зали.

Сценарій
спортивної розваги
з дітьми середнього дошкільного віку
«Веселий клоун»

Мета: Сприяти створенню у дітей гарного настрою, викликати радісні емоції. Удосконалювати рухові навички та вміння. Розвивати фізичні якості, окомір, координацію рухів, спортивну витривалість. Виховувати товариські стосунки під час ігор, вміння контролювати свою поведінку.

Ведуча:

Спортивна розвага у цьому залі
Лунає скрізь веселий сміх.
Той стане переможцем у фіналі,
Хто найспритніший за усіх.

– Ми зібрались на розвагу, щоб разом погратися, позмагатися, повеселитися. Адже все це є запорукою здоров'я. У нас сьогодні сміх естафети, ігри. Будуть змагатися дві команди «Сонечко» і «Хмаринка». Привітання команд :

6. Команді «Хмаринка» – фізкультпривіт,

Ми сонечка маленькі,
Веселі та спритненькі.
Ми любим дружно гратись
Та в спорті позмагатись

7. Команді «Сонечко» – фізкультпривіт,

Несуть всім тільки радість
Хмаринки голубі
І так як дружим з спортом
То спритні ми усі.

Під музику заходить клоун

Добрий день малята,
Любі хлопчики й дівчата!
З давньої пори до нині
Кажуть всі по Україні
Здоровенькі були!

Привітаємось і ми
Здоровенькі були!

1. Гра – естафета «Хто швидше зведе піраміду із кубиків».

По команді перші в колонах діти , біжать до обруча , кладуть кубик в обруч і біжать у хвіст колони .Кубики ставлять один на один так, щоб утворилася: піраміда.

2. Спортивна вікторина

Загадки:

Хлопці б'ють мене ногами,
а дівчата б'ють руками.
Та від цього я не плачу,
Я – дзвінкий веселий (**м'ячик**)

Взимку весело погратись
З гірки весело спускатись
Дуже люблять всі малята
Покататись на (**санчатах**)

Поруч бігти вони раді
Ти ж тримайся і не падай
Гострі та швидкі вони
А зовуть їх (**ковзани**)

Запитання:

- Які ви знаєте спортивні ігри?
- Куди забивають м'яч у футболі?
- Хто оцінює спортивні змагання?
- Чим грають у хокей?
- Чи кидають у футболі м'яч руками?

- Чи є у воді спортивні змагання?
- Чи приймають тварини участь у спортивних змаганнях?

Хвилинка – веселинка

Твори гумористичного змісту у виконанні дітей

«Один зуб»

- Діду, ви були колись малим ? – Був.
- І це у вас за все життя один зуб виріс?

«Ранній»

- Не розумію, Андрію, як можна за один день стільки дурниць накоїти?
- Я рано встаю.

Сидить мала Галинка коло столу й пише.

- Що ти робиш доню ? - питає матуся
- Пишу листа Марійці.
- Але ж ти писати ще не вмієш
- Байдуже Марійка не вміє ще читати.

3. Естафета гра «Хто швидше зробить клумбу»

По команді. Перші в колонах діти підбігають до мотузки, проходять по ній перемінним кроком, руки в сторони, тоді стрибають через струмочок (шириною 20 см) з місця, беруть на галявині квітку. Кладуть її в обруч біля піраміди і вертаються бігом у хвіст колони.

Примітка: команда «Сонечко» бере на поляні червоні квіти, а команда «Хмаринка» – жовті.

4. Естафета гра «Збий кеглю»

Виставляється однакова кількість кеглів на відстані 20 см одна від одної, команди стоять від кеглів на відстані 2-3 м. По команді, перші в колоні кидають

м'яч так, щоб він покотився і збив кеглю. Потім біжать, беруть свої м'ячі і передають першим в колоні, а самі стають у хвіст колони.

По закінченню естафети журі оголошує переможців. Вітання. Підсумок гри.

Клоун дарує всім по повітряній кульці на згадку про свято. Діти шикуються в одну колону і крокують у групу.

***Сценарій спортивної розваги
для дітей старшого дошкільного віку
«Морська спортивна показуха»***

Зал прибраний на підводно-морську тематику. До зали заходять 2 команди; одна з символом «дельфіна», друга «морські зірочки».

Ведуча:

– Давайте привітаємо ці команди

Щоб завжди у доброму гуморі буди
Про лінощі нам необхідно забути.
Ми любимо бігати, стрибати
зарядку робити, м'яча поганяти.

А сьогодні відправимось у царство морське.
Побачимо, як Нептун там живе.
Царство нас кличе, дізнатися час.
Що вміє фізично кожен із нас,

– А щоб дізнатись, до Нептуна треба ось по цих слідах пройти.

Рухлива гра «Жваві ніжки»

Мета: розвивати рівновагу при пересуванні по обмеженій площині опори.

Хід гри: на килимі розкладені сліди правих і лівих ніжок. Дитина йде по них, ступаючи із сліду в слід, балансує, щоб зберегти рівновагу, потім ведуча переміщує ліву або праву ніжку далі або ближче, пропонує стрибати із сліду в слід, відштовхуючись однією ногою і приземляючись на другу. Далі пропонує пропускати ніжки червоного кольору.

Обладнання: сліди правої і лівої ноги, різного кольору, довжина 20 см, ширина 10 см.

Ведуча:

– З цим завданням ви впорались. І потрапили на берег морський, а там, вдалині, живе цар Нептун (за ширмою на троні сидить Нептун). Давайте подмухаємо на піну морську.

Дихальна вправа: Діти дмухають на морську піну. Виходить Нептун. Вітається з дітьми.

Дитина:

– Йди до нас, Нептуне, подивися, як ми граємося і що вміємо. Кіно тобі будемо показувати, а ти повинен відгадати, який вид спорту ми показуємо.

Загадки для Нептуна:

1. Лижники

Діти стають один за одним, ноги просуваються вперед, тулуб трохи нахилений, рухами імітують тримання палиці, показують «вдих», «видих».

2. Настільний теніс

Чотири дитини імітують стіл, дві дитини грають ракетками.

3. Скачки

Чотири дитини імітують коней, інші чотири дитини – вершники.

4. Велосипедисти

Лежачи на спині, рухи зігнутими ногами. Нептун не може відгадати, просить допомоги у гостей.

Якщо відповідь правильна, дитина показує «крапку», якщо ні – то «знак оклику».

Нептун:

– Діти, я запрошую вас до себе в підводне царство, але і я для вас приготував завдання і судити вас я також буду сам.

Естафета «Проходження хвиль»

Дві команди стають в колони один за одним, перед ними дві дуги, два стояки.

Мета: переступивши через дугу, підлізти під шнуром, пройти між стояками.

Обладнання: Дуги – вис.40см – 1шт., вис. 50см – 1 шт., вис. 25см – 1 шт.

Стояки по 2 з'єднані шнурками – 4шт. По закінченні естафети Нептун визначає переможця, на емблемі позначається знак переможця.

Дихальна вправа: Вітання Нептуна морськими ріжками. Нептун роздає дітям ріжки, за сигналом ведучої дмухають в них, вимовляючи звук «У» – 4-5 разів.

Естафета «Пролізання і вилізанням з обруча»

Мета: пролазити крізь обруч, розвивати загальну координацію рухів.

Хід: діти стають двома колонками. Перед ними лежать обручі на відстані 2 м. За сигналом дитина біжить до першого обруча. Стає в нього і потім рухом знизу-вгору знімає його із себе і кладе, після цього перебігає до другого обруча, рухом зверху надягає його на себе, пролізає крізь обруч, кладе його на підлогу і так далі. Закінчивши естафету, дитина бігом повертається назад і стає в кінець колонки.

Обладнання: 8 обручів.

Дихальна вправа: «Подмухаємо на водорості». Нептун визначає переможця.

Естафета «Перенесення «перлини»»

Мета: перенести предмет в іншому предметі, не загубивши.

Хід: дитина бере мушлю з повітряною кулькою, переносить її до Нептуна - одна команда в одну сторону, інша - в протилежну.

Обладнання: мушля з повітряною кулькою.

Нептун визначає переможця.

Рухлива гра «Шторм»

Мета: нахили з діставанням предмета і перекидання його за умовну лінію.

Хід: дві команди поділені мотузкою. На одній і на другій стороні поля є повітряні кульки (однакова кількість). Виграє та команда, у якої залишиться менше кульок після сигналу вихователя.

Обладнання: мотузка 5 м., повітряні кульки 20 шт.

Дихальна вправа: «Дмухаємо на рибок»

Ведуча: після шторму ми всіх рибок порозганяли. Давайте сплетемо сітку, щоб риби на берег не потрапили, в морі залишилися.

Малорухлива гра «Сітка»

Хід: діти стають в шеренгу, відводять руки вперед-в сторони, з'єднують праву руку з лівою через сусіда, через одного і так далі. Нептун дякує дітям, що врятували його риб, дарує їм сувеніри – «Капітошки» – крапельки води. Діти з Нептуном ведуть хорівод і співають пісню «Капітошка».

Я Капі - Капітошка,
Тра-ля, ля-ля.
А ось у мене є гармошка,
Тра-ля, ля, ля.
На ній я добре граю.
І пісеньку складаю.
Ми хочем побажати.
Свій день з зарядки починати.
Щоб ви ніколи не хворіли.
Щоб з ліками ви не дружили.

Ведуча: Подорож наша закінчилася

Хто зі спортом дружить,
Буде завжди дужий,
І не хворий, і не кволий,
А завжди, завжди здоровий.

Хороводні ігри

ДЛЯ МОЛОДШОЇ ГРУПИ

Кицю Муро

Кицю Муро, де ти була? Ми гукали, ти не чула?

Я сиділа під столом, їла кашку з молоком.

Ти на нас подивись, із ким хочеш, поділись.

Киця стоїть усередині кола, а діти ходять навколо неї, побравшись за руки. На слова Киці: «Я сиділа...» – зупиняються; простягають руки до неї: «Ти на нас подивись»; показують на себе: «Із ким хочеш, поділись».

Кізонько рогата

Кізонько рогата,

Сива, бородата.

Розкажи нам, де була,

Що ти їла, що пила?

Та не бийсь рогами,

Потанцюй із нами!

Діти ходять по колу, взявшись за руки. Після слів: «Потанцюй із нами!» – Коза вибирає собі когось у пару й танцює з ним, а інші діти плещуть у долоньки.

Хто у кого?

У киці – кошенята,

В собаки – цуценята,

У свинки – поросята.

В корови є телятко,

В кобили є лошатко,

У кізки – козенятко.

Кожен свою мову знає,

Нею маму він гукає:

Кошеня: «Няв-няв»,

Цуценя: «Гав-гав»,

*Порося: «Хрю-хрю»,
А теля: «Му-му»,
Козеня: «Ме-ме»,
А лоша як стрибне –
«Іго-го! Іго-го!»*

Діти ходять по колу, взявшись за руки. На слова: «Кожен свою мову знає...» –зупиняються й показують жестами тварин, про яких ідеться. На слова: «Іго-го!» – високо підстрибують.

Варіант: вихователь зумисне плутає, в кого які діти і хто як говорить, а діти виправляють його.

Вийшла квочка-мати

*Вийшла квочка-мати,
За нею – курчата.
Курчата гуляють,
Крильцями махають,
Лапками гребуть,
Зернятка клюють.
Ко-ко-ко, куд-куди!
Стережіться ви біди –
Недалеко лиска онде,
Ви близенько не підходьте!*

Діти-курчата йдуть рядочком за ведучою-Квочкою, яка промовляє вірш. На слова: «Курчата гуляють...» – розходяться довільно й імітують рухи. Після слів: «Недалеко...» – підбігають до Квочки й збираються гуртом біля неї.

У зеленому садку

*У зеленому садку
Сидить котик в холодку.
Лапкою чеше вус,
Гладить собі пуз.*

*Хвостиком махає,
Мишка вибігає,
Від kota тікає.*

Котик стоїть усередині кола, а діти ходять навколо нього. На слова: «Лапкою чеше вус...» – зупиняються й показують відповідними рухами все, що робить Котик. На слова: «Від kota тікає» – розбігаються, а Котик ловить «мишку».

ДЛЯ СЕРЕДНЬОЇ ГРУПИ

Що ти, козлику, робиш?

-Що ти, козлику, робиш?

-Жито в клуні молотив.

Кожен снопик – ніжками,

Кожен снопик – ріжками,

Зерно хвостиком замів.

А в засіки занести

Допоможеш мені ти.

Діти ходять по колу, а козлик (усередині) імітує рухи.

З останніми словами обирає іншого «козлика».

Хто це спить під дубком?

Хто це спить під дубком,

Ще й накрившись кожушком?

Цс-с-с! Тихо-тихо, не будіть,

То, напевно, спить ведмідь.

Цс-с-с-с! Стережіться, бо той гість,

Як устане, – всіх поїсть.

Цс-с-с-с! Ой, рятуйтесь від біди!

Утікайте хто куди!

Діти стоять кружка, а всередині «спить» Ведмідь. Промовляючи початок, діти ставлять руки дашком над очима, потім притуляють пальця до уст. Далі навшпиньках підходять до ведмедя, пошепки промовляючи слова. Останні слова: «Ой рятуйтесь...» – вигукують голосно, й Ведмідь ловить дітей.

Городили зайчика

*Городили зайчика, городили,
На городі зайчика ми зловили.
На город наш зайчику, не ходи!
І капусти нашої не бери!
Моркви солоденької не займай!
А як зможеш, зайчику, – утікай!*

Діти ходять по колу, побравшись за руки. Зупиняються й на слова: «На город наш...» – тупають ногами, сварять Зайчика однією рукою, потім іншою. На слова: «А як зможеш, Зайчику, утікай», – знову міцно беруться за руки. Зайчик має розірвати коло й утекти.

Зайчику сіренький

*Зайчику сіренький,
Зайчику маленький,
Покажи, покажи,
Покажи нам вушка.
Ось так, ось так –
Покажи нам вушка.
Зайчику сіренький,
Зайчику маленький,
Покажи, покажи,
Покажи нам лапки.
Ось так, ось так –
Покажи нам лапки.
Зайчику сіренький,*

*Зайчику маленький,
Покажи, покажи,
Покажи нам хвостик.
Ось так, ось так –
Покажи нам хвостик.
Зайчику сіренький,
Зайчику маленький,
Потанцюй, потанцюй,
Потанцюй ти з нами.
Ось так, ось так –
Потанцюй ти з нами.*

Діти ходять по колу, взявшись за руки. Зупиняються й показують, що має робити Зайчик, а той повторює всі рухи за ними.

ДЛЯ СТАРШОЇ ГРУПИ

Мишко, мишко, утікай!

Мишко, мишко, утікай!

Свого хвостика ховай!

Іде кіт-котище,

Сірий хвотище,

Мишку за ніжку – хап!

Діти стоять у колі, побравшись за руки й промовляють слова. Мишка біжить у колі, а Котик – поза ним. На слова: «Іде кіт-котище...» – діти піднімають з'єднані руки вгору. Котик ловить Мишку, пробігаючи під руками, а Мишка тікає від нього. На слова «Хап!» – діти опускають руки.

Якщо Котик і Мишка обоє залишились у колі або поза колом, Котик продовжує ловити Мишку. Коли ж один із них опиняється всередині, а другий – поза колом, це означає, що Мишка втекла.

Сидить мишка на печі

*Сидить мишка на печі,
Хрума тихо калачі:
Хрум-хрум-хрумчик,
Доки спить Мурчик.
урчик прокидається –
Мишка – ховається!*

Діти ходять по колу, взявшись за руки. Всередині кола – мишки (кількість їх довільна). На слова: «Хрум-хрум-хрумчик...» – мишки «гризуть» калачі. Потім прикладають долоні до щок, показуючи, як спить Мурчик, потягується. На слово: «Мишка», – діти в колі беруться за руки; на слово: «ховається», – присідають, а мишки мають устигнути вибігти з кола.

Варіант. Діти ходять по колу, взявшись за руки, а всередині – Котик. Діти показують усе, як у першому варіанті. З останніми словами мишки розбігаються, а Котик ловить їх.

Несе осінь у корзинці

*Несе осінь у корзинці
Дітлахам малим гостинці:
Жолуді – у жменьку,
Каштани – в кишеньку,
Червону калину,
Дощик із хмарини.*

Діти ходять по колу, взявшись за руки. Всередині кола дівчинка-Осінь із кошачком у руках. На слова: «Жолуді – у жменьку», – діти зупиняються й показують «жменьку»: потім – засувають руку в кишеню; імітують зривання гілочки калини; накривають руками голову й розбігаються, тікаючи від дощичку.

Зайчики на городі

По стежині зелененькій

Бігли зайчики сіренькі.

(Діти стоять рядком за вихователем та імітують біг на місці).

Ось такі тут зайчики,

Зайчики-стрибайчики.

(Показують вушка зайчиків)

На городі біля тину

Скубуть зайці капустину

(Стають у коло й імітують скубання капустини).

Ось такі листочки,

Скубу - скубуточки.

(Показують, які великі листочки).

Сіли зайчики тихенько,

Риють моркву солоденьку

(Присідають і «риють» моркву).

Ось такі в них лапки,

Сірі лапки - шкрябки.

(Показують лапки й гребуть ними землю)

Гризуть зуби без зупину

І буряк, і картоплину.

(Імітують, що гризуть овочі).

Ось такі в них зуби,

Зуби - гризолюби.

(Клацають зубами).

Іде дід по городу:

«Хто тут робить мені шкоду?»

(Вихователь обходить зайчиків по колу голосно промовляючи за Діда).

*Утікайте, зайчики,
Зайчики-стрибайчики!*

(Зайчики розбігаються, а Дід намагається їх упіймати).

Дружна зарядка
*Там-там-тарарам!
У кімнаті шум і гам!*

(Діти стоять кружка й тупають ногами, плескають у долоні).

*Це до мене звірятка
Всі прийшли на зарядку.*

(Біжать одне за одним по колу).

*Ось ведмідь клишоногий
Вивертає смішно ноги.*

(Імітують ходьбу ведмедя).

*Бджілка весело літає
Та із квітів мед збирає.*

(Присідають, імітуючи збирання меду).

*Дзьоб-дзьоб! Чап-чалап!
Журавель шукає жаб.*

(Розставляють руки й нахилиються вперед, ніби дзьобають щось. Потім махають руками-крилами й піднімають зігнуті в колінах ноги, показуючи, як ходить журавель).

*Жабка - скрекотушка
Упіймала мушку.*

(Присідають і підстрибують на місці. З останнім разом намагаються підстрибнути якомога вище).

*Пострибала білочка
З гілочки на гілочку.*

(Стрибають вліво-вправо).

Нам горішки збирає –

Лусь-лусь-лусь, їх лузає.

(Тягнуться по черзі руками вгору, потім плескають у долоні, «розбиваючи"» горішки).

Киця спинку вигинає,

Сіру мишку виглядає.

(Прогинають спину, потім ставлять дашком руку над очима, виглядаючи мишку).

Сидить тихо шкрябунець –

Тут зарядочки кінець!

(Присідають, приклавши палець до вух, потім швидко встають, вигукуючи останнє слово).

***Інформація у батьківський куточок
«З користю і задоволенням»***

Мова піде про фізичне виховання малят. А чи потрібне воно взагалі. Дитина і так цілий день у русі, думають деякі батьки.

Ні, такі міркування помилкові.

Адже доведено: фізичні вправи зміцнюють м'язи, кістки, позитивно впливають на діяльність всіх внутрішніх органів, особливо – серця і легень.

Завдяки регулярним заняттям фізкультурою у дитини значно збільшується обсяг легень, дихання стає більш глибоким, отже – збільшується кількість кисню, що надходить до організму. А це – запорука повноцінного кровообігу.

Якщо у малюка погано розвинена грудна клітка, дихає він поверхово, значить є небезпека виникнення недокрів'я та інших захворювань. Дуже гостро реагують на нестачу кисню клітини головного мозку. У дітей виникає запаморочення, роздратованість, головний біль.

Без повноцінного фізичного навантаження залишається порівняно маленьким і слабким серце, найменше перенапруження може призвести до розладу його діяльності.

Фізичні вправи корисно впливають і на діяльність травного тракту, печінки, нирок, залоз внутрішньої секреції, сприяють вдосконаленню координації рухів, позитивно впливають на розвиток центральної нервової системи.

Отже, день дитини має починатися з ранкової зарядки.

Вчені встановили, що чіткий ритм забезпечує нормальний перебіг життєвих процесів, сприяє виникненню стійких позитивних, здорових звичок. Якщо дитину не привчати до режиму, вона капризує, спить неспокійно, апетит у неї поганий.

Час нагадати: фізичні вправи для дітей мають бути простими, доступними. Дошкільнятам не слід пропонувати вправи з важкими предметами, гантельну гімнастику, бо м'язи у них ще слабкі, а непосильні вправи можуть вплинути на серцеву діяльність. Щоб малюкам було цікаво, придумайте вправи з різними

іграшками, прапорцями, обручами, м'ячами. Обіграйте кожну фізичну вправу, створіть ігрову ситуацію, цікаву і корисну для дітей.

Такі фізичні рухи, вправи і ситуації краще засвоюються дітьми, використовуються у повсякденному житті, бо це урізноманітнює і робить цікавою діяльність дитини.

Ранкова зарядка може перетворитися на захоплюючу гру-казку або розповідь. Наприклад, прогулянка чи мандрівка до лісу, зустріч чи знайомство з різними тваринами, казковими героями та інше.

Тому потрібно звертати увагу на організацію і проведення фізичних вправ як у режимі дня дошкільника так і у повсякденному житті. Рухаючись дитина розвивається, навчається життєво необхідним рухам. А це дуже важливо для її подальшого життя і розвитку.

***Інформація у батьківський куточок
«Веселі та здорові ніжки наші»***

З давніх-давен ходіння босоніж та різноманітні вправи для стопи були природними методами загартування і оздоровлення. Сучасні дослідники пояснюють це тим, що саме на стопі розташована велика кількість нервових закінчень, які впливають на енергообмін, а тренування дрібної моторики пальців ніг сприяє розвитку відповідних відділів головного мозку. Для гіперактивних дітей, які потребують більше руху, гімнастика для пальчиків ніг покращує тілесну самоорганізацію, що в свою чергу розвиває просторову орієнтацію.

Для стрункої постави і красивої ходи неабияку роль відіграє правильне формування стопи. Найбільш розповсюджена деформація опорно-рухового апарату в дітей 2-7 років – плоскостопість. Ефективним засобом боротьби з цим захворюванням є його профілактика – це і виконання вправ з використанням спеціальних предметів: камінців, дерев'яних паличок, резинових кілець; і пальчикова гімнастика, зокрема малювання стопою.

Малювання стопами та пальцями ніг

У процесі малювання стопами активізуються й удосконалюються такі психічні функції, як зорове сприйняття, уява, пам'ять, мислення (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування).

Це також ефективний засіб для розвитку дрібної моторики, розуму, емоцій, естетичних відчуттів, волі. Такі форми роботи з дітьми зроблять заняття з фізичної культури ефективними, оригінальними та цікавими.

Перед малюванням стопами слід провести кілька підготовчих вправ,

які виконуються босоніж в положенні сидячи на стільчику чи на підлозі:

- ◆ п'яти торкаються підлоги, а пальці ніг виконують рухи вгору-вниз, вправо-вліво;
- ◆ всією стопою чи зовнішнім боком стопи уявно згрібати пісок на купку;
- ◆ взяти качалку або м'ячик із твердої резини і прокочувати предмет уздовж зводів стопи.

Далі приступайте до основних вправ – пальчикової гімнастики для ніг і малювання стопами.

Для цього підготуйте пластмасові ванночки чи тазики, гуаш, олівці, крейду, шпалери, індивідуальні рушнички, мило, піддони з піском (пісок заздалегідь потрібно піддати термообробці в духовій шафі для дезинфекції).

Наприклад:

◆ *гра «Ноги, які танцюють»*: ступні дітей намащують кольоровими фарбами. Малюки з заплющеними очима під музику ступають ногами по розгорнутому на підлозі рулону шпалер. Потім пропонуйте дітям розглянути малюнки і визначити, на що схоже зображення;

малювання літер, цифр, геометричних фігур: на килимі великим пальцем правої, а потім лівої ноги діти уявно малюють контури літер, цифр, геометричних фігур. Цю вправу можна виконувати в групі на плоскому піддоні з піском, а також влітку в пісочниці або біля водойми на піску;

◆ *колективні композиції*: на підлозі розгорніть рулон шпалер, пофарбуйте ступні дітей їхніми улюбленими кольорами. Нехай спочатку малюють стопами все, що їм заманеться, а потім вони можуть разом створити колективні композиції.

Цей вид роботи зручніше проводити з підгрупами. Після малювання ретельно вимийте дітям ноги;

◆ також дітям подобається «писати» ногами, затискуючи олівець між великим пальцем ноги і чотирма іншими. Це особливо корисно на етапі засвоєння форм, літер і цифр, а також сприяє гармонізації роботи обох півкуль головного мозку.

Такі види роботи особливо подобаються малюкам, адже тут присутній елемент гри, тому заняття проходять дуже весело, емоційно, створюючи дітям лише позитивний настрій.

***Фізкультхвилинки
для дітей дошкільного віку***

Плів павутинку павучок –
І заболів йому бочок.
Встанем разом на хвилинку
Й проведем фізкультхвилинку.
Руки вгору, руки вниз.
Вліво, вправо повернись.
Сіли – встали, сіли – встали.
Кошенята заплигали.
У долоньки заплескали
І за парти посідали.

Заніміла наша спинка
І затерпли кулачки.
Знов у нас фізкультхвилинка,
Наші любі діточки.
Позгинали вправні пальці
В кулачок і з кулачка.
А тепер немов у танці,
Затанцюєм гопачка.
І ось так поставим руки
До плечей – і розведем,
Колові ми зробим рухи
І на парти покладемо.
Щоб ніколи не хворіти,
Треба вправи вам робити.
Із-за парт швиденько встали,
Спинки гарно розрівняли,
На носочки піднялись
І до сонця потяглись.

Руки разом опустили
І швидесенько присіли.
Потім встали, руки в боки,
Всі красиво робим кроки.
Назад – вперед прогнулись добре
Не будем мати ми хвороби.

З чого день наш починається?
Із ранкової зарядки.
Кожен з вас хай прогинається
І походить навприсядки.
Хай до сонечка потягнеться,
Розімне хай свої плечі.
Нехай здоров'я добре тягнеться
В щасті й радості до малечі.

Встали, діти, наче сад.
Закружляв вже листопад.
Вже дерева роздягнулись,
Трохи в сні солодкім вгнулись.
Вітер їх заколисав,
В сніг, мов ковдрою, вмотав.
Як весняне сонце блисне,
Як піднімуться сніги,
Як земелька миттю висохне,
Сік їх пуститься в біги.

Встали, діти, тільки – раз.
Фізкультпауза у нас.

Віє вітер: «Шу-шу-шу,
Я берези колишу.
Хмари розганяю в небі,
Дощ несу вам по потребі.
Як стомлюся, то спинюсь.
Я нікого не боюсь».
Сіли й ми за парти, діти,
Будем далі тему вчити.

Котик рано піднімався,
Добре лапкою вмивався.
Гарно вушка вимивав,
Шубку добре розчесав,
Потім трішки поплигав,
Ноження розім'яв.
Поруч муха задзижчала,
І його роздратувала.
Він її прогнав від себе,
До роботи ж йому треба.

Шумить вітер, шумить ліс.
Тихо лісом ходить лис.
Заховався зайчик в кущ.
Із куща піднявся хрущ.
Не хитайте ви куща,
Не лякайте-но хруща.
Хай росте угору ліс,
Не чіпа хай зайця лис.
Тільки вітер: «Шу-шу-шу!».

Сядьте тихо, вас прошу.

В казковому лісі розминка.
Настала фізична хвилинка.
Втому проженем руками
Вгору їх піднімем з вами.
Потім присядемо дружно,
Ноги згинаємо пружно.
Руки, мов крила, розправим
І до плечей їх поставим.
Коло вперед покрутили,
Потім назад повторили.
Голову вниз опустили,
Потім назад нахилили,
Потім наліво поклали,
Потім направо.
І стали. Рівно і струнко.
Швидко скінчилась хвилинка.
Нас збадьорила розминка.

Взимку холодно у лісі.
Всі дерева голі й лисі.
Білка ж гарне хутро має,
Ще й зарядка зігриває.
Зранку хутко із дупла –
Зігріватись до тепла.
Поскакає по гілках,
Побігає по стежках,
На всі боки прогиналась,

Лосів в лісі роздивлялась.
Плечі добре розрівнялись.

Руки вгору, руки вниз,
На всі боки повернись.
У долоньки поплескали
І руками помахали.
Ніжками затупотіли,
Потім дружно всі присіли.
Встали хутко, посміхнулись
І до праці повернулись
Дзінь-дзелень, дзінь-дзелень,
Працювали цілий день.
А тепер спочинем трішки,
Розімнемо ручки й ніжки.

Ми копали ямку.
Води лили склянку.
Саджанця садили
І його ростили.
Біля нього ми ходили,
Ми земельку розпушили.
Ти рости до неба,
Бо ж нам яблук треба.
Вітре, гілок не ламай,
Краще гусінь обмітай.
Яблуньку широку
Підстрижу щороку.

***Анкета для дітей
старшого дошкільного віку***

	Рухливі ігри	Вправи з м'ячем	Стрибки	Метання	Біг, бігові вправи	Загально-розвиваючі вправи
Які фізичні вправи тобі подобаються? (+). Які не подобаються? (-).						
Чому саме ця вправа цікава? (+). Не цікава (-).						
Важко тобі її виконувати? так (-); ні (+).						
Тобі краще самому виконувати (-), чи з товаришем (+).						
Хотів би ти займатися вправами щодня (+), один раз в тиждень (-).						

Анкети для батьків

АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ №1

1. Чим займається ваша дитина вдома після приходу з дошкільного закладу, у вихідний день? _____

2. Види загартування в сім'ї? _____

3. Виконання яких режимних моментів у вас викликає труднощі, чому? _____

4. Які ігри люблять ваші діти? _____

5. Чи проводите ви з дітьми ранкову гімнастику? _____

6. Які труднощі виникають в оздоровленні дітей? _____

АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ №2

1. Як Ви проводите з дітьми вільний час? _____

2. Чи виконуєте вранці ранкову гімнастику? Чому ні? _____

3. Чи часто гуляєте з дітьми на вулиці? _____

4. Яким спортивним іграм Ви навчили свою дитину? _____

5. Хто повинен займатися фізичним розвитком дитини: батьки чи дитячий садок?
Чому Ви так вважаєте? _____

6. Чи подобається Вам, як в нашому садку поставлено питання «Здоров'я наших
вихованців?» _____

7. Які спортивні заходи Ви хотіли б побачити в нашому садку? _____

8. Чи потрібна Вам тематична інформація про розвиток фізичного виховання
дитини? _____

АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ №3

1.	Хотіли б Ви, щоб Ваша дитини займалася фізичними вправами щодня? так (+), ні (-)	
2.	Які саме фізичні вправи Вам подобаються? (Рухливі ігри, метання, стрибки, біг, загальнорозвиваючі вправи).	
3.	Яке повинно бути навантаження на дітей? (Велике, середнє, мале)	
4.	Як Ви думаєте, чи потрібно загартовувати дітей? так (+), ні (-)	
5.	Ваші побажання	

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К., 1998.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». – К., Світич, 2008.
3. Закон України «Про дошкільну освіту» // ВВР України. – 2001. - № 10.- с.259
4. Багай М. Подорож до «Гармонії». Організація фізкультурно-оздоровчої роботи // Дитячий садок. – 2007. - № 20 (404). – с. 5.
5. Бистрицька В. Система «Ненасильне фізичне виховання в дії» // Дитячий садок. – 2007. - № 20 (404). – с.18.
6. Богініч О.Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. – К., 2007
7. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – К., 2001. – с.62.
8. Єфименко М.М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників. – К., 1995.
9. Єфименко М.М. Фізкультурні казки. – К. – Ранок. – 2005. – 59 с.
10. Калуська Л.В., Калуський З.В., Гуменюк М.М. Дошкільне тіло виховання. Вплив рухової активності на здоров'я дошкільників. – К., 2008.
11. Костецька Т.Г. Розкажу малятам, як здоровими їм стати // ДНЗ. – 2007. - № 6. – с. 13.
12. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі // Дошкільне виховання. – 2009. - № 11. – с. 12.
13. Лущик І.В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурно-оздоровча робота. – К., Ранок. – 2007.
14. Сварковська Л. Типи занять з фізкультури // Дошкільне виховання. – 2009. - № 8. – с. 9.
15. Теряник В.В. Роль рухової активності у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я дітей // ДНЗ. – 2008. - № 9 – 10. – с.64