Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение: детский сад №16 комбинированного вида (МКДОУ: д/с №16)

ОПЫТ РАБОТЫ

«Использование здоровьесберегающих технологий как средство формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Воспитателя
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения: детский сад №16 комбинированного вида
Приваловой Татьяны Васильевны

Цель опыта – формировать физически развитую, активную личность, приобщенную к общей культуре, в том числе ценностям здорового образа жизни.

- проверить и обосновать влияние здоровьесберегающих технологий на обеспечение высокого уровня реального здоровья дошкольников и их воспитание валеологической культуры.

г. Кимовск

СТРУКТУРА ОПЫТА

1. Сведения об авторе

2. Опыт работы: «Использование здоровьесберегающих технологий как средство формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

2.1 Условия формирования опыта ……

2.2 Теоретическая интерпретация опыта …..

2.3 Содержание опыта …….

2.4 Результативность опыта ……

3 Список литературы ……..

4 Приложение ……..

ИПМ 1 сведения об авторе

Фамилия, имя, отчество - Привалова Татьяна Васильевна

Образование – высшее, закончила Образовательную автономную некоммерческую организацию «Московский психолого-социальный университет» в 2018 году. Бакалавр, «Специальное (дефектологическое) образование»
Среднее профессиональное, закончила ГОУ СПО «Тульский педагогический колледж №2» в 2008 году. Воспитатель детей дошкольного возраста. Воспитатель детей с недостатками умственного и речевого развития, «Дошкольное образование»

Переподготовка – закончила Частное образовательное учреждение высшего образования Тульский институт управления и бизнеса имени Н.Д. Демидова в 2019 году. Старший воспитатель, «Дошкольное образование»

Место работы - Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение: детский сад № 16 с 2005 года в должности воспитателя

Педагогический стаж-16 лет, в данной должности – 16 лет.

Квалификационная категория – первая с 2012 по 2022г.

Награды – грамота Департамента образования Тульской области с 2017г.

ИПМ 2 условия формирования опыта

Актуальность опыта

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации образовательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Новизна опыта

Заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование информационно-коммуникативных технологий;
- использование современного оборудования.

Цель: показать роль и значение здоровьесберегающих технологий в формировании навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесбережения и созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни.

2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приёмов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки и т.д.)
3. Объяснить детям о значении сохранения и укрепления здоровья на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.
4. Привлечь родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня заболеваемости детей;
- повышение физического развития детей;
- повышение уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни;
- усовершенствование предметно-пространственной развивающей среды в группе (атрибуты, массажные дорожки, пособия для дыхательной, пальчиковой гимнастики; картотеки физкультминуток, подвижных игр);
- пополнение «банка идей» (рекомендации, консультации, памятки, буклеты, мультимедийные презентация для педагогов и родителей, воспитанников по использованию здоровьесберегающих технологий.

Ведущая педагогическая идея опыта

Помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил своё здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любым видом спорта.

ИПМ 3 теоретическая интерпретация опыта

Ученые уже давно доказали, что главным, определяющим здоровье фактором, является образ жизни, осознанная забота о своем здоровье. Более двух тысяч лет назад Аристотель сказал, что здоровье человека определяет воспитание, а это значит, что во многом от педагогов зависит здоровье и развитие населения России. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится все более острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения.

Впервые о необходимости формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у дошкольников заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное - научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была здоровой. Чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, воспитания привычки к чистоте, аккуратности, овладению культурно-гигиеническими навыками, самоконтролю во время разнообразной двигательной активности и пониманию того, как физические упражнения и здоровый образ жизни влияют на организм человека, на его самочувствие. Становление привычки к ЗОЖ обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого на ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз повторять: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы». Потенциал ребенка дошкольного возраста в области его интеллектуального, морального и физического развития значительно выше, чем это принято считать. Между тем, упущенные в детстве возможности в последующем не восполняются или восполняются с трудом. От привычки к потребности - от потребности к ЗОЖ - таким должен быть алгоритм деятельности дошкольной образовательной организации.

По мнению Н. Н. Авдеевой, О. Л. Князевой, Р. Б. Стеркиной в том, что важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, понять его сложное устройство, осознать значение правильного питания, личной гигиены, активного образа жизни. (Основы безопасности детей дошкольного возраста.Под ред. Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой, - М.: Просвещение, 2011)

Здоровье - это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма - невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников.

Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с раннего детства.

В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Все понимают, насколько важно, начиная с самого раннего возраста воспитывать в детях активное отношение к собственному здоровью, формировать культуру здоровья, включающую в себя различные аспекты бытия человека, поскольку, чему бы ребёнок ни научился в детстве, он проносит это через всю жизнь. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Анализируя состояние здоровья детей, можно обратить внимание на то, что при поступлении в дошкольное учреждение с каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем, растет количество детей с III группой здоровья, часто болеющих.

Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Здоровье

дошкольников, совершенно другой вопрос. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом. Направление активной деятельности на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья позволяет детям быть физически, душевно и социально более благополучными при переходе от искусственно структурированной окружающей обстановки детского сада к ситуации реального мира, повседневной жизни. Под ЗОЖ понимается активная деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Компонентами здорового образа жизни являются:

- -правильное питание;
- -соблюдение режима дня;
- -рациональная двигательная активность;
- -закаливание организма;
- -развитие дыхательного аппарата;
- -сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные представления и навыки по каждому компоненту составляют основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» «Конвенция о правах ребёнка» соответствие с ФГОС. Обобщая данный опыт, я ориентировались на эти документы. Также учтены локальные акты, регулирующие деятельность МКДОУ по вопросам физического воспитания, такие как: программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.; законодательные документы;

программа оздоровительной работы ДОУ; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции обслуживающего персонала, специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов.

В Концепции дошкольного воспитания говорится о серьезном подходе к созданию необходимых условий, обеспечивающих не только физическое, но и психическое здоровье ребенка. Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые, как Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, М.А. Рунова, В.Г. Алямовская, С.М. Мартынов, Е.А. Екжанова, Е.А. Сагайдачная, М.Н. Кузнецова и другие.

В организации здоровьесберегающего педагогического процесса, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни детском саду, мы также используем практические методические разработки этих авторов.

Поэтому для нас актуальной задачей на современном этапе является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности.

Эффективность педагогических воздействий во многом определяется использованием системно-структурного подхода (П.К. Анохин, Д.Д. Донской, Н.А. Курьеров, и др.). В основу опыта положены теоретические разработки В. Алямовской, И. Аршавского, Ю. Змановского, Н. Амосова, Л. Глазыриной, а также практические пособия М. Маханевой, М. Картушиной, Л. Волошиной, и методические пособия в области различных оздоровительных методик. В использовании игровых технологий в физкультурной работе ориентируемся на труды Л. Волошиной, В.И. Усакова.

По мнению одного из организаторов российской спортивной науки В.К.Бальсевича, здоровьеформирующие технологии физического воспитания в современных дошкольных учреждениях должны использовать все ценности физической культуры, обеспечивающие приумножение здоровья детей. Сюда мы относим развитие двигательных качеств, внимания и координационных способностей, воспитание навыков, чередования режимов физических и интеллектуальных нагрузок, отдыха и восстановления, формирование коммуникативных навыков.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Таким образом, в Стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

2) физическая культура, развитие физических качеств.

Теоретические основания здоровьесберегающих технологий обозначены в концепциях, определяющих сущностную основу здоровья, его сохранения и здорового образа жизни (М.Я. Виленский, Т.В. Кружилина, А.М. Митяева, Т.Ф. Орехова, и др.); в исследованиях проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности дошкольников и младших школьников (С.Г. Абольянина, Л.Н. Волошина, и др.).

Здоровьесберегающие технологии в непрерывной физкультурной деятельности дошкольников направлены на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса ДОО и начальной школы: детей, педагогов и родителей.

Современные здоровьесберегающие технологии отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы с детьми. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитание физической культуры, позволяющей дошкольнику самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Важно, чтобы реализуемые технологии формировали у дошкольников, родителей, педагогов стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенствованию.

ИПМ 4 Содержание опыта

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии,направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.

Цель:

- обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья;
- сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, **отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:**

1. Приобщение детей к физической культуре.
2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- Медико-профилактические;
- Физкультурно-оздоровительные;
- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- Валеологического просвещения родителей;
- Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. **К ним относятся следующие технологии:**

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНа; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель: становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка дошкольника.

Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Я считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг– не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном

залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая – проводится индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст – в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Сказкотерапия– 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятияиспользуют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом

Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

В группе ежедневно предусмотрено несколько форм физического воспитания и двигательной деятельности детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Внедрения здоровьесберегающих технологий в свою работу я разделила на три этапа:

Подготовительный (теоретический) этап:

- Сбор информации по данной проблеме
- Изучение литературы по данной теме.
- Проведение анализа заболеваемости детей в группе.
- Разработка перечня необходимого оборудования для физкультурного уголка и уголка «Хочу быть здоровым!»

Практический этап (реализация):

- Образовательная деятельность с детьми

- Составление картотек игр и упражнений: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры для детей дошкольного возраста», «Физкультминутки», «Игры по ЗОЖ», «Пальчиковые игры».
- Подборка и оформление дидактических и сюжетно-ролевых игр.
- Разработка конспекта НОД «Путешествие в Страну здоровья».
- Разработка конспекта НОД «Полезные и вредные продукты»
- Разработка конспекта НОД «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
- Разработка и реализация проекта «Родной город»
- Проведение утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, самомассажа, физкультминуток, подвижных игр, гимнастики после сна закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз и т. д.
- Проведение занятий по ФИЗО с инструктором по ФИЗО.
- Неделя здоровья в ДОУ по теме «Здоровей-ка»
- Проведение развлечения «В здоровом теле – здоровый дух»
- Образовательная деятельность с родителями
- Индивидуальные беседы с родителями по ЗОЖ.
- Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в ДОУ».
- Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий.
- Оформление уголка здоровья для родителей «Растём здоровыми!».
- Анкетирование родителей «Чтобы зубы были здоровыми».
- Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании?».
- Семинар-практикум: «Изготовление дорожек здоровья».
- Родительское собрание «О здоровье всерьез».
- Семинар-практикум «Изготовление нестандартного оборудования в физкультурный уголок».
- Оформление фотогазеты: «Здоровая семья – здоровый малыш».
- Практическое занятие для родителей с детьми: изготовление книжек-малышек «Мудрые советы родителей по уходу за зубками»

<u>Обобщающий (подведение итогов)</u>

- Презентация педагогического опыта на педсовете.
- Презентация детского проекта «Королевство Зубной Щётки» в конкурсе «Мой проект» в детском саду.
- Смотр физкультурных уголков, уголков здоровья.

Особое внимание в режиме дня я уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению

заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая мной система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей, обязательно учитываются требования и нормы СанПин.

Система закаливания:

Холодный период года (сентябрь-май)

Воздушные ванны во время переодевания, утренней гимнастики и физкультурных занятий.

Прогулка 2 раза в день

Физкультурные занятия (два в зале, одно на воздухе)

- Ходьба босиком по полу и массажным дорожкам после сна.
- Умывание водой комнатной температуры (t 20 - 22 С).
- Полоскание рта после приема пищи (вода кипяченая комнатной температуры t 20 - 22 С).
- Полоскание горла после обеда (вода кипяченая комнатной температуры t 20 - 22 С).

Система закаливания

- Теплый период года (июнь-август)
- Утренний прием на воздухе.
- Утренняя гимнастика на воздухе.
- Воздушные ванны во время переодевания и физкультурных занятий.
- Прогулка 2 раза в день
- Солнечные ванны (от 10 до 15 минут в облегченной одежде под прямыми солнечными лучами), чередовать с пребыванием в тени.
- Сон с доступом свежего воздуха.
- Физкультурные занятия на воздухе
- Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна в группе, ходьба босиком на участке
- Умывание водой комнатной температуры t 20 - 22 С).
- Полоскание рта после приема пищи (вода кипяченая комнатной температуры t 20 - 22 С).
- Полоскание горла после обеда (вода кипяченая комнатной температуры t 20 - 22 С).
- Мытье лица, рук до локтя после прогулки.
- Гигиеническое мытье ног.
- Игры с водой.

При работе с детьми обязательно соблюдаю основные принципы закаливания:

• осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;

• недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

• тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

• интенсивность закаливающих процедур увеличиваю постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

• систематичность и постоянство закаливания.

Для наибольшей эффективности закаливания обеспечиваю:

- чёткую организацию теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- рациональную, облегченную одежду детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
- хождение босиком в группе и летом на прогулке;
- занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой в группе.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Воробышки и автомобиль», «Мой весёлый звонкий мяч», «Найди флажок», «Бегите ко мне»; игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «Через ручеек»; игры с метанием: «Целься точнее» и др.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес,

формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, в своей работе широко использую разнообразные упражнения в основных видах движений:

- Бег и ходьба;
- Прыжки;
- Метание, бросание и ловля мяча;
- Упражнения на полосе препятствий.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Проводимые на свежем воздухе, независимо от сезона и погодных условий, занятия по образовательной области «Физическое развитие» способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика**.

Цель утренней гимнастики – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, хождение на пятках, на внутренней стороне стопы. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утренняя гимнастика

проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

В перерывах между занятиями, проводится **двигательная разминка**. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 2-3 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, я провожу физкультминутки.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Проводятся мной по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и других статичных занятиях. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений по типу логоритмики, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, в виде танцевальных движений и игровых упражнений.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями провожу и **гимнастику после дневного сна,** которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Ежедневно, по окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж точек нижней части стопы.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится

кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, влажная уборка и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Предлагаю детям **обширное умывание**, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Стало традицией **проведение спортивных праздников, развлечений, досугов** при проведении которых дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, знакомые детям подвижные игры и упражнения, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. «Мой веселый звонкий мяч», «Мы сильные, ловкие, смелые, умелые, «Веселые старты» и много других, проведенных мной развлечений с детьми группы вызывали сильный эмоциональный отклик, увлекали, захватывали, радовали, удивляли, развивали навыки коллективизма, учили находчивости, смелости, выносливости.

Более пристальное внимание я уделяю занятиям пальчиковой гимнастикой, ведь упражнения направлены на развитие ловкости каждого пальчика и снятия скованности движений кисти руки.

Пальчиковая гимнастика:

- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо-и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим

правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Гимнастика для глаз — проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Я использую наглядный материал и показ педагога.

На данный момент многие мои воспитанники умеют заботиться о своем теле, ухаживать за зубами, знают, какая пища полезна для здоровья, научились выполнять физкультурные движения осознанно, ловко, красиво. Усвоили правила поведения в экстремальных ситуациях, знают службы экстренной помощи (МЧС, пожарная, милиция, скорая помощь). Важно научить детей устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, настроением, самочувствием.

Осуществление образовательного процесса, насыщенного разными видами активности, требует рациональной организации предметно-пространственной среды, отличающейся функциональностью, доступностью материалов и пособий, обеспечивающих самореализацию детей с разным уровнем развитием.

Развивающая среда организована мною таким образом, что детям представлена возможность для самостоятельного выбора той или иной двигательной деятельности. В групповой комнате есть: спортивный уголок для развития движений с различным спортивным оборудованием; атрибуты для игр малой подвижности; пособия для развития артикуляционного аппарата, дыхания; дидактические игры; плакаты и иллюстрации о строении тела человека, продуктах питания в здоровом образе жизни.

На прогулочном участке имеется: спортивная площадка для занятия физкультурой, «дорожка здоровья», обручи, мячи, скакалки, кегли, модули.

Для эффективности работы по оздоровлению детей использую и постоянно пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, корригирующие гимнастики, физкультминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки игр и упражнений, составлены памятки для родителей.

В опыт работы входят основные элементы:

Воспитательно-образовательный процесс: физкультурные занятия, гимнастика, упражнения на релаксацию, познавательные занятия, минутки здоровья, физкультминутки, минутки психологической разгрузки.

Строгое соблюдение режима: утренняя гимнастика, занятия, подвижные игры на прогулке, спортивные развлечения и досуги, корригирующая гимнастика после сна, закаливающие процедуры, режим питания, сон, прогулки и пр.

Наглядная агитация и работа с родителями: уголки здоровья для детей и родителей, дни и недели здоровья, круглый стол «Заботимся о здоровье детей вместе»,беседы, консультации.

Цикл бесед для детей: «Знай свое тело», « Соблюдай правила гигиены», «Как правильно чистить зубы», «Твое настроение».

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй.

Одна из проблем с которой сталкиваюсь в своей работе это то, что все воздействия по физическому оздоровлению ребенка в детском саду теряют свою эффективность в период длительного пребывания детей дома.

Особенно остро данная проблема стоит в праздничные дни, в отпускной период: большинство детей не имеют дневного сна, сокращается и ночной сон в связи с просмотром телепередач, игр с компьютером и другими гаджетами и т.п. Редко в какой семье имеется хотя бы маленький спортивный уголок. Дети мало общаются со сверстниками, мало играют в подвижные игры во дворе, редко бывают на природе. Всё это создаёт предпосылки к перенапряжению нервной системы, а хроническое недосыпание, утомление

отрицательно влияет на физическое и нервно-психическое развитие дошкольников.

Конечно, это еще зависит и от бюджета семьи, жилищных условий. На сегодня еще не решен вопрос об удобной одежде для прогулок детей в холодное время года: многие родители предпочитают приобретать комбинезоны, в которых ребёнок потеет и скован в движениях.

Если заболевают дети в моей группе, то я замечаю, что в большей части это происходит после выходных дней. Все эти проблемы требуют большой разъяснительной и просветительской работы с родителями.

Для повышения родительской компетентности я провожу беседы с родителями о профилактике здорового образа жизни дошкольников. В информационном уголке располагаю статьи о формировании гигиенических навыков у детей, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур и необходимости посещения бассейна. В данном направлении создала буклеты, папки передвижки, консультации для родителей с советами правильного поведения во время прогулок в лес, во время купания в реке на море.

Использую различные формы распространения информации, большое внимание уделяю родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада.

Основы здоровья человека закладываются в детстве. Они базируются на физическом и психическом здоровье родителей и их знаниях по психологии, педагогике и гигиене. **Знаменательный вклад в это дело может и должна вносить система образования и воспитания.**

Во-первых, через привитие жизненно необходимых умений и навыков, физическое развитие детей.

Во-вторых, через создание в дошкольных учреждениях благоприятных условий для здоровья и безопасной деятельности.

Поэтому одной из основных задач дошкольного учреждения является поиск и апробация новых форм физкультурно-оздоровительной работы, которые можно было бы использовать не только в образовательном процессе дошкольного учреждения, но и в домашних условиях, а также не требующих дополнительных материальных затрат. Данные формы в работе должны являться действенным средством пропаганды здорового образа жизни.

Воспитательные функции семьи и дошкольного учреждения различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество «дети - родители - педагоги».

Не будет преувеличением, если сказать, что семья и дошкольное учреждение - это социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

В результате такого взаимодействия определяются новые пути интеграции образовательного учреждения и семьи, вырабатываются общие стратегии действий по вопросам развития личности ребенка, формируется общее образовательное пространство.

Итогом комплексного подхода к укреплению здоровья детей является положительная динамика состояния здоровья детей.

В моей группе прослеживается тенденция к снижению заболеваемости. Это очевидно по следующим показателям:

- - количеству дней, пропущенных одним ребенком по болезни;
- - по инфекционным заболеваниям;
- - по количеству часто и длительно болеющих детей.

Мониторинг состояния здоровья детей показал, что скоординированная работа медицинских работников, педагогов и родителей способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей.

Следует отметить, что анализ анкетирования родителей показал: родители довольны проводимой работой в ДОУ по здоровьсбережению детей. Родителей устраивает работа педагогов и они считают, что воспитатели учитывают индивидуальные особенности детей.

Таким образом, модель оздоровления детей, является эффективным и результативным способом сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Педагогический коллектив, и я в том числе, стремимся превратить наш детский сад в дом для детей с определёнными обычаями, определённым уровнем культуры. Дом, в котором и детям и взрослым уютно и комфортно, в котором ребёнка ждут и любят. Дом, где основной стиль взаимоотношений - сотрудничество и сотворчество. Родители в этом доме являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.

ИПМ 7. Результативность опыта

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки, креативности и коммуникативности.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью. Возраст с 5 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Результативность применения в работе здоровьесберегающих педагогических технологий:

-появился рост активности и самостоятельности детей, устойчивости интересов к оздоровительным видам деятельности;

-заболеваемость детей старшего возраста значительно снизилась по сравнению с средним дошкольным возрастом;

-дети получили первичные представления о строении человеческого тела и назначении внутренних органов, познакомились с навыками оказания элементарной помощи;

-расширились знания детей об основах безопасности жизнедеятельности, которые помогут избежать опасных ситуаций, уберегут их здоровье;

-сформированы положительные мотивации у родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

Анализ гигиенических умений и навыков детей дошкольного возраста 2019г.-2020г.

27 детей - Начало года	Конец года

Самостоятельное умывание – 64%	88%
Самостоятельное вытирание рук – 59%	79%
Самостоятельный прием пищи – 72%	92%
Самостоятельное одевание и раздевание – 77%	90%

Анализ знаний, умений и навыков валеологического характера

27 детей

Начало года (2019 – 2020)конец года (2019 – 2020)

Знание частей тела и его функций 55%	79%
Знания правил гигиены56%	84%
Знания об эмоциях 61%	77%
Знания о необходимости движений 24%	67%
Знания о вредных привычках 37%	64%
Знания о режиме дня 45%	68%
Осознанное выполнение режимных моментов 34%	71%
Осознанное выполнение гигиенических навыков 56%	69%

Анализ уровня мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья

27 детей

Начало года (2019 – 2020)конец года (2019 – 2020)

Интерес к занятиям 22%	64%
Желание укреплять свое здоровье24%	72%
Положительное отношение к режимным моментам 27%	69%
Положительное отношение к оздоровительным мероприятиям и процедурам 32%	71%
Самостоятельное осознанное выполнение режимных моментов 22%	48%

Анализ гигиенических умений и навыков детей дошкольного возраста 2020г.-2021г.

27 детей - Начало года	Конец года
Самостоятельное умывание – 74%	88%

Самостоятельное вытирание рук – 70%	76%
Самостоятельный прием пищи – 82%	90%
Самостоятельное одевание и раздевание – 77%	80%

Анализ знаний, умений и навыков валеологического характера

27 детей

Начало года (2020 – 2021)конец года (2020 – 2021)

Знание частей тела и его функций65%	98%
Знания правил гигиены56%	94%
Знания об эмоциях71%	92%
Знания о необходимости движений43%	89%
Знания о вредных привычках47%	94%
Знания о режиме дня56%	96%
Осознанное выполнение режимных моментов 54%	91%
Осознанное выполнение гигиенических навыков 67%	95%

Анализ уровня мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья

27 детей

Начало года (2020 – 2021)конец года (2020 – 2021)

Интерес к занятиям 32%	78%
Желание укреплять свое здоровье24%	82%
Положительное отношение к режимным моментам37%	89%
Положительное отношение к оздоровительным мероприятиям и процедурам42%	98%
Самостоятельное осознанное выполнение режимных моментов48%	81%

Анализ гигиенических умений и навыков детей дошкольного возраста 2021г.-2022г.

27 детей - Начало года	Конец года

Самостоятельное умывание – 84%	98%
Самостоятельное вытирание рук – 79%	96%
Самостоятельный прием пищи – 92%	100%
Самостоятельное одевание и раздевание – 97%	100%

Анализ знаний, умений и навыков валеологического характера

27 детей

Начало года (2021 – 2022)конец года (2021 – 2022)

Знание частей тела и его функций 75%	98%
Знания правил гигиены 66%	94%
Знания об эмоциях 81%	92%
Знания о необходимости движений 64%	89%
Знания о вредных привычках73%	94%
Знания о режиме дня 66%	96%
Осознанное выполнение режимных моментов 74%	94%
Осознанное выполнение гигиенических навыков 67%	97%

Анализ уровня мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья

27 детей

Начало года (2021 – 2022)конец года (2021 – 2022)

Интерес к занятиям 67%	84%
Желание укреплять свое здоровье 56%	89%
Положительное отношение к режимным моментам 67%	89%
Положительное отношение к оздоровительным мероприятиям и процедурам 72%	98%
Самостоятельное осознанное выполнение режимных моментов 68%	90%

Результаты педагогической диагностики детей по освоению программы образовательной области «Физическое развитие»

Анализ результатов диагностики физической подготовки детей показал, что перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют оздоровить детей и значительно повысить эффективность обучения, развивать необходимые функции: самостоятельную организацию деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие, зрительно-моторную координацию, внимание, память.

Анализ результатов анкетирования родителей
«О здоровом образе жизни»

Анализ результатов анкетирования родителей показал высокую активность и заинтересованность. Было обработано 25 заполненных анкет.

Выводы: по ответам родителей можно судить о том, что они не всегда четко понимают, какие показатели составляют понятие «Здоровый образ жизни», представление о факторах, влияющих на здоровье ребенка. В основном указывали правильное питание и прогулки. Несколько человек указали на экологическую обстановку и качество продуктов питания. Только 24% родителей ответили, что необходимо обеспечить ребенку дома, в семье и в ДОУ здоровый образ жизни в комплексе. 32% указали на необходимость закаливания.

Однако, в качестве закаливающих процедур упоминали в основном прогулки на свежем воздухе и водные процедуры, что свидетельствует о недостаточности знаний о способах и методиках закаливания. 96% родителей признают важность и приоритетную значимость физического развития в ДОУ и дома. 89% отметили, что нуждаются в помощи детского сада в процессе укрепления и сохранения здоровья детей.

Предложения родителей: Провести совместные мероприятия с родителями спортивной направленности.

Рекомендации по использованию опыта:

Используя данный материал, рекомендую:

- - проводить ежедневные прогулки не менее 3-4 часов (определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. СанПиН 2.4.1.3049-13);
- - проводить физкультурные занятия на свежем воздухе, независимо от времени года и погодных условий;
- - утреннюю гимнастику проводить ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки оставлять открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком;
- - интенсивность закаливающих процедур увеличивать постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- - учитывать возрастные и индивидуальные особенности организма ребенка;
- - гимнастику для глаз проводить ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время
- - проводить гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
- - ходить босиком в группе и летом на прогулке;
- - гимнастику пробуждения проводить регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем, ходьбой по дорожкам здоровья и пуговичным коврикам.
- - в перерывах между занятиями, проводить двигательные разминки с целью предотвращения развития утомления у детей, (не более 2-3 минут);
- - на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, проводить физкультминутки;
- - организовывать разные виды использования здоровьесберегающих технологий в игровой форме;

- - создать среду для использования здоровьесберегающих технологий в своей возрастной группе;
- - формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- - создавать психологически комфортную среду в группах;
- - обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- - развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников.

Заключение

Управление процессами здоровьесбережения в опыте рассматривается как процесс формирования и регулирования организационных взаимодействий всех участников педагогического процесса, посредством совокупности способов, средств, необходимых для эффективного достижения целей, делающий работу по здоровьесбережению целенаправленной, плановой, системной.

Основной целью здесь является сохранение и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. В нашем случае в качестве результатов рассматривается состояние здоровья воспитанников, их индивидуальные особенности и возможности и на основе этого строится процесс оздоровления.

Данный опыт позволил решить такие задачи:

- снизился уровень частых простудных заболеваний в группе;
- повысилась общая посещаемость в группе;
- у детей группы повысилась самооценка в выполнении физических упражнений;
- появился интерес к занятиям физкультурой;
- появился интерес к различного рода гимнастикам (зрительным, корригирующим, дыхательным);
- появился интерес к закаливающим процедурам;
- сформировалось понятие «здорового образа жизни»

Внедрение здоровьесберегающих технологий показывает положительную динамику уровня развития детей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Я стала замечать, что у них появилась выносливость в

различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. За два года обобщения данного опыта прослеживается тенденция к снижению заболеваемости.

Анализ состояния здоровья детей показал, что скоординированная работа медицинского работника, педагогов и родителей способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из 42 самых перспективных систем XXI века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от

конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья; профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Работа по комплексному использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников будет продолжена в дальнейшем.

ИПМ 8. Список литературы

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
3. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Под ред. Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой, - М.: Просвещение, 2011
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. С.48-82
5. Нормы поведения и общения Буре С.Р. Социально-нравственное воспитание дошкольника. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
6. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
7. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., М.: Просвещение, 1986.
8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
9. Радионова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях Методическое пособие. — Нижневартовск, 2011. — 124 с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002. С. 7-18
11. Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.
12. Кудрявцев В. Т. Нестерюк Т. В. «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
13. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. ,2000
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Мозаика – Синтез, 2017г.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

<u>Интернет-ресурсы.</u>

Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. ─ ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации»

[Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: ─ Режим доступа: pravo. gov. ru.
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс]
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно- эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).73
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта

начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).
11. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08- 249 // Вестник образования. – 2014. – Апрель. – № 7.

ИПМ 9. Приложение

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
подвижные игры (2 группа раннего возраста)

Задачи:

- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание) .
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята)

ОБУЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ПО НЕДЕЛЯМ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 месяц	Игра с бегом и ходьбой	Игры с прыжками	Игра с метанием	Движение под музыку и пение (хороводные)
2 месяц	Игра с бегом и ходьбой	Игра на ориентировку в пространстве, внимание	Игра с ползанием	Игры- забавы

Дата	Название игр	Цель
Октябрь, 1 неделя	Обучение: «Догони мяч» (бег)	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении, и в разных направлениях.
Октябрь, 2 неделя	1. Обучение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) 2. Закрепление: «Догони мяч» (бег)	Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах. Закреплять у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь.
Октябрь ,3 неделя	1. Обучение: «Мяч в кругу» (метание)	Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

	2. Закрепление: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)» 3. Упражнение: «Догони мяч» (бег)	Закреплять у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в умении выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь.
Октябрь, 4 неделя	1. Обучение: «Заинька» (движение под музыку и пение) 2. Закрепление: «Мяч в кругу» (метание) 3. Упражнение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)» 4.Усложнение: «Догони мяч» (бег)	Учить детей подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, внимательно слушать сигналы, выполнять движения в соответствии с текстом. Совершенствовать навык отталкивания мяча, закреплять у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в прыжках. Упражнять детей в беге в прямом направлении, и в разных направлениях.
Ноябрь, 1 неделя	1. Обучение: «По тропинке» (бег)	Учить ходить друг за другом, не наталкиваясь.
	2. Закрепление: «Заинька» (движение под музыку и пение) 3. Упражнение: «Мяч в кругу» (метание) 4. Усложнение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)»	Закреплять у детей умение подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь. Упражнять детей в отталкивании мяча, а также в ориентировке в пространстве. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.
Ноябрь, 2 неделя	1. Обучение: «Где звенит?» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «По тропинке» (бег) 3. Упражнение: «Заинька» (движение под музыку и пение)	Развивать у детей слух, внимание и выдержку. Закреплять ходьбу друг за другом, не наталкиваясь. Упражнять детей в подпрыгивании на двух ногах, мягко приземляясь, упражнять в отталкивании мяча, а также в ориентировке в пространстве.

	4. Усложнение: «Мяч в кругу» (метание)	
Ноябрь, 3 неделя	1. Обучение: «Доползи до погремушки» (ползанье)	Учить детей подлезать под шнур, не задевая его; упражнять в ползании по ограниченной площади; развивать навыки лазанья, воспитывать смелость и ловкость.
	2. Закрепление: «Где звенит?» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «По тропинке» (бег) 4. Усложнение: «Заинька» (движение под музыку и пение)	Развивать у детей слух, внимание и выдержку, упражнять в ходьбе друг за другом, не наталкиваясь. Упражнять детей в подпрыгивании на двух ногах, мягко приземляясь.
Ноябрь, 4 неделя	1. Обучение: «Прятки» (игра - забава) 2. Закрепление: «Доползи до погремушки» (лазанье) 3. Упражнение: «Где звенит?» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «По тропинке» (бег)	Развлечь детей, способствовать созданию у них хорошего, радостного настроения, повеселить. Закреплять у детей умение подлезать под шнур, не задевая его; упражнять в ползании по ограниченной площади, развивать у детей слух, внимание и выдержку. Упражнять в ходьбе друг за другом по извилистой тропинке, не наталкиваясь друг на друга.
Декабрь, 1 неделя	1. Обучение: «Через ручеек» (бег)	Учить детей ходить и бегать группой в определенном направлении, друг за другом, по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений.
	2. Закрепление: «Прятки» (игра-забава) 3. Упражнение: «Доползи до погремушки» (лазанье) 4. Усложнение: «Где звенит?»	Упражнять детей в подлезании под шнур, не задевая его; упражнять в ползании по ограниченной площади. Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

	(ориентировка в пространстве)	
Декабрь ,2 неделя	1. Обучение: «Зайка беленький сидит» (прыжки)	Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи
	2. Закрепление: « Через ручеек» (бег) 3. Упражнение: «Прятки» (игра-забава) 4. Усложнение: «Доползи до погремушки» (лазанье)	Закреплять у детей ходьбу и бег группой в определенном направлении, друг за другом, по ограниченной площади. Упражнять детей в подлезании под дугу, не задевая ее.
Декабрь, 3 неделя	1. Обучение: «Прокати мяч» (метание) 2. Закрепление:»Зайка беленький сидит» (прыжки) 3. Упражнение: «Через ручек» (бег) 4. Усложнение: «Прятки» (игра-забава)	Учить детей катать мяч двумя руками друг другу. Закреплять у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге,в подпрыгивании на двух ногах. Упражнять в ходьбе и беге группой в определенном направлении, друг за другом.
Декабрь, 4 неделя	1. Обучение: «Флажок» (движение под музыку и пение)	Развивать координацию, ориентацию в пространстве, развить координацию слов с движениями, работать над темпом и ритмом речи; обогащать двигательный опыт детей;
	2. Закрепление: «Прокати мяч» (метание)» 3. Упражнение: «Зайка беленький сидит» (прыжки) 4. Усложнение: «Через ручеек» (бег)	Закреплять у детей умение катать мяч двумя руками друг другу. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Упражнять в ходьбе и беге группой в определенном направлении, друг за другом.

Январь, 1 неделя	1. Обучение: «Кто тише?» (бег) 2. Закрепление: «Флажок» (движение под музыку и пение) 3. Упражнение: «Прокати мяч» (метание) 4. Усложнение: «Зайка беленький сидит» (прыжки)	Учить детей ходить подгруппой (всей группой) на носочках. Закреплять ориентацию в пространстве, обогащать двигательный опыт детей; Упражнять детей в катании мяча двумя руками друг другу. Упражнять в беге,в подпрыгивании на двух ногах.
Январь, 2 неделя	1. Обучение: «Найди флажок» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Кто тише?» (бег) 3. Упражнение: «Флажок» (движение под музыку и пение) 4. Усложнение: «Прокати мяч» (метание)	Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»). Закреплять у детей умение ходить подгруппой (всей группой) на носочках. Упражнять детей в катании мяча одной рукой под дугой.
Январь 3 неделя	1. Обучение: «Проползи в воротца» (ползанье) 2. Закрепление: «Найди флажок» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Кто тише?» (бег) 4. Усложнение: «Флажок» (движение под музыку и пение)	Совершенствовать навыки ползания, побуждать к этому движению, учить проползать под дугой, не задевая; упражнять в ползании по ограниченной площади. Закреплять ориентировку в пространстве,упражнять детей в ходьбе подгруппой (всей группой) на носочках по кругу, обогащать двигательный опыт детей;

Январь, 4 неделя	1. Обучение: «Дай кролику морковку» (игра- забава) 2. Закрепление: «Проползи в воротца» (лазанье) 3. Упражнение: «Найди флажок» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Кто тише?» (бег)	Развлечь детей, способствовать созданию у них хорошего, радостного настроения, повеселить. Закреплять навыки ползания, побуждать к этому движению, упражнять в проползании под дугой, не задевая; упражнять детей в ходьбе подгруппой (всей группой) на носочках по кругу.
Февраль, 1 неделя	1. Обучение: «Перешагни через палку» (бег) 2. Закрепление: «Дай кролику морковку» (игра-забава) 3. Упражнение: «Проползи в воротца» (лазанье) 4. Усложнение: «Найди флажок» (ориентировка в пространстве)	Учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы. Упражнять детей в ползании под дугой, не задевая ее; упражнять в ползании по ограниченной площади. Развивать у детей наблюдательность, выдержку.
Февраль, 2 неделя	1. Обучение: «Птички в гнездышках» (прыжки) 2. Закрепление: «Перешагни через палку» (бег) 3. Упражнение: «Дай кролику морковку» (игра-забава) 4. Усложнение: «Проползи в воротца» (лазанье)	Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу. Закреплять умения детей ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы. Упражнять детей в проползании под дугой, не задевая ее и не дотрагиваясь руками пола.

Февраль, 3 неделя	1. Обучение: «Лови мяч» (метание) 2. Закрепление: «Птички в гнездышках» (прыжки) 3. Упражнение: «Перешагни через палку» (бег) 4. Усложнение: «Дай кролику морковку» (игра-забава)	Совершенствовать умение детей действовать с мячами , развивать умение ловить мяч двумя руками , бросать мяч, развивать глазомер, координацию движений, ловкость . Закреплять у детей умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; упражнять в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы.
Февраль, 4 неделя	1. Обучение: «Пузырь» (движение под музыку и пение) 2. Закрепление: «Лови мяч» (метание) 3. Упражнение: «Птички в гнездышках» (прыжки) 4. Усложнение: «Перешагни через палку» (бег)	Развивать у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично. Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям. Закреплять умение ловить мяч двумя руками , бросать мяч. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через обручи.
Март, 1неделя	1. Обучение: «Догоните меня» (бег) 2. Закрепление: «Пузырь» (движение под музыку и пение) 3. Упражнение: «Лови мяч» (метание) 4. Усложнение: «Птички в гнездышках» (прыжки)	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении. Закреплять у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично. Упражнять в ловле мяча двумя руками. Упражнять детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга;

Март, 2неделя	1. Обучение: «Угадай, кто кричит» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление «Догоните меня» (бег) 3. Упражнение: «Пузырь» (движение под музыку и пение) 4. Усложнение: «Лови мяч» (метание)	Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность. Закреплять у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении. Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям. Совершенствовать умение детей действовать с мячами , развивать умение ловить мяч двумя руками , бросать мяч.
Март, 3неделя	1. Обучение: «Не переползай через линию» (ползанье) 2. Закрепление: «Угадай, кто кричит» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Догоните меня» (бег) 4. Усложнение: «Пузырь» (движение под музыку и пение)	Совершенствовать у детей навыки ползания , побуждать их к этому движению, учить проползать между линиями не задевая их. Развивать координацию движений, ловкость, воспитывать смелость. Упражнять детей в умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.
Март, 4неделя	1. Обучение: «Напои лошадку» (игра- забава) 2. Закрепление: «Не переползай через линию» (лазанье) 3. Упражнение: «Угадай, кто кричит» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Догоните меня»	Развлечь детей, способствовать созданию у них хорошего, радостного настроения, повеселить. Совершенствовать у детей навыки ползания , побуждать их к этому движению, упражнять в ползании между линиями не задевая их. Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность. Упражнять детей в беге в разных направлениях.

		Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках. Совершенствовать у детей навыки ползания , побуждать их к этому движению, упражнять в ползании между линиями не задевая их.
Апрель, 1 неделя	1. Обучение: «Воробышки и автомобиль» (бег) 2. Закрепление: «Напои лошадку» (игра- забава) 3. Упражнение: «Не переползай через линию» (ползание) 4. Усложнение: «Угадай, кто кричит» (ориентировка в пространстве)	
Апрель, 2 неделя	1. Обучение: «Через ручеек» (прыжки)	Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.
	2. Закрепление: «Воробышки и автомобиль» (бег) 3. Упражнение: «Напои лошадку» (игра- забава) 4. Усложнение: «Не переползай через линию» (лазанье)	Закреплять у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках Совершенствовать у детей навыки ползания , побуждать их к этому движению, упражнять в ползании между извилистыми линиями не задевая их.
Апрель, 3 неделя	1. Обучение: «Попади в воротца» (метание) 2. Закрепление: «Через ручеек» (прыжки) 3. Упражнение: «Воробышки и автомобиль» (бег) 4. Усложнение: «Напои лошадку» (игра- забава)	Учить ребенка прокатывать мячи (шары, обручи) в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании. Упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.

Апрель, 4 неделя	1. Обучение: «Солнышко и дождик» 2. Закрепление: «Попади в воротца» (метание) 3. Упражнение: «Через ручеек» (прыжки) 4. Усложнение: «Воробышки и автомобиль» (бег)	Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Закреплять у детей умения прокатывать мячи (шары, обручи) в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.
Май, 1 неделя	1. Обучение: «Птички летают» (бег) 2. Закрепление: «Солнышко и дождик» 3. Упражнение: «Попади в воротца» (метание) 4. Усложнение: «Через ручеек» (прыжки)	Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать по сигналу воспитателя, приучить детей помогать друг другу. Закреплять у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Упражнять детей в умении прокатывать мячи (шары, обручи) в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании. Упражнять в прыжках на обеих ногах, и на одной ноге, в равновесии.
Май, 2 неделя	1. Обучение: «Где постучали?» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Птички летают» (бег) 3. Упражнение: «Солнышко и дождик» 4. Усложнение: «Попади в воротца» (метание)	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры. Закреплять умение детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную. Упражнять детей в беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять детей в прокатывании мяча (шары, обручи) в нужном направлении, сбивая, кеглю, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.

Май, 3 неделя	1. Обучение: «Обезьянки» (лазанье) 2. Закрепление: «Где постучали?» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Птички летают» (бег) 4. Усложнение: «Солнышко и дождик»	Развивать координацию движений, учить лазать по лестнице – стремянке , развивать ловкость, учить действовать поочередно. Закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры. Упражнять детей в спрыгивании с невысоких предметов, в беге врассыпную.
Май, 4 неделя	1. Обучение: «Маленькая птичка» (игра-забава) 2. Закрепление: «Обезьянки» (лазанье) 3. Упражнение: «Где постучали?» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Птички летают» (бег)	Развивать активную речь и внимание ребенка. Закреплять умение детей лазать по лестнице – стремянке , развивать ловкость. Упражнять детей в ориентировке в пространстве. Упражнять детей в спрыгивании с невысоких предметов, в беге врассыпную.
	1. Обучение: «Принеси предмет» (бег) 2. Закрепление: «Маленькая птичка» (игра-забава) « 3. Упражнение: «Обезьянки» (лазанье) 4. Усложнение: «Где постучали?» (ориентировка в пространстве)	Учить ходить, бегать по одному, небольшими группами в определенном направлении, развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений.

	1. Обучение: «Огуречик» (прыжки) 2. Закрепление: «Принеси предмет» (бег) 3. Упражнение: «Маленькая птичка» (игра-забава) 4. Усложнение: «Обезьянки» (лазанье)	Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; воспитывать умение играть в подвижную игру с простым содержанием и несложными движениями.
Май, 3 неделя	1. Обучение: «Цельсь точнее» (метание) 2. Закрепление: «Огуречик» (прыжки) 3. Упражнение: «Принеси предмет» (бег) 4. Усложнение: «Маленькая птичка» (игра-забава)	Учить бросать мяч вперёд двумя руками снизу (из-за головы, от груди); развивать элементарные навыки попадания в цель, развивать глазомер, ловкость, координацию движений
Май, 4 неделя	1. Обучение: «Матрешки» (движение под музыку и пение) 2. Закрепление: «Цельсь точнее» (метание) 3. Упражнение: «Огуречик» (прыжки) 4. Усложнение: «Принеси предмет» (бег)	Учить выполнять движения по тексту, показывать ладошки, сапожки.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
подвижные игры (младшая группа)

Задачи:

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельность.
- Развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, творчество выразительность движений.
- Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

ОБУЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ПО НЕДЕЛЯМ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 месяц	Игра с бегом	Игра на ориентировку в пространстве, внимание	Игра с лазаньем	Народная игра
2 месяц	Игра с бегом	Игра с прыжками	Игра с метанием	Хороводные игры

	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Сентябрь	1. Обучение: «Бегите ко мне» (бег) 2. Закрепление: «Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки) 3. Упражнение: «Прокати мяч» (метание) 4. Усложнение: «Доползи до погремушки» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Пузырь» (хороводная)	1. Обучение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Бегите ко мне» (бег) 3. Упражнение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) 4. Усложнение: «Прокати мяч» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «Доползи до погремушки» (лазанье)	1. Обучение: «Наседка и цыплята» (лазанье) 2. Закрепление: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Бегите ко мне» (бег) 4. Усложнение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) 5. Самостоятельная деятельность: «Прокати мяч» (метание)	1. Обучение: «Угадай, кто кричит?» (м/п) 2. Закрепление: «Наседка и цыплята» (лазанье) 3. Упражнение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Бегите ко мне» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	1. Обучение: «Поезд» (бег) 2. Закрепление: «Угадай, кто кричит?» (м/п) 3. Упражнение: «Наседка и цыплята» (лазанье) 4. Усложнение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) 5. Самостоятельная деятельность: «Бегите ко мне» (бег)	1. Обучение: «По ровненькой дорожке» (прыжки) 2. Закрепление: «Поезд» (бег) 3. Упражнение: «Угадай, кто кричит?» (м/п) 4. Усложнение: «Наседка и цыплята» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве)	1. Обучение: «Кто бросит дальше мешочек» (метание) 2. Закрепление: «По ровненькой дорожке» (прыжки) 3. Упражнение: «Поезд» (бег) 4. Усложнение: «Угадай, кто кричит?» (м/п) 5. Самостоятельная деятельность: «Наседка и цыплята» (лазанье)	1. Обучение: «Паучок» (хороводная) 2. Закрепление: «Кто дальше бросит мешочек» (метание) 3. Упражнение: «По ровненькой дорожке» (прыжки) 4. Усложнение: «Поезд» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Угадай, кто кричит?» (м/п)
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Ноябрь	1. Обучение: «Трамвай» (бег) 2. Закрепление: «Паучок» (хороводная) 3. Упражнение: «Кто дальше бросит мешочек» (метание) 4. Усложнение: «По ровненькой дорожке» (прыжки) 5. Самостоятельная деятельность: «Поезд» (бег)	1. Обучение: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Трамвай» (бег) 3. Упражнение: «Паучок» (хороводная) 4. Усложнение: «Кто дальше бросит мешочек» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «По ровненькой дорожке» (прыжки)	1. Обучение: «Мыши в кладовой» (лазанье) 2. Закрепление: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Трамвай» (бег) 4. Усложнение: «Паучок» (хороводная) 5. Самостоятельная деятельность: «Кто дальше бросит мешочек» (мета ние)	1. Обучение: «Зайка» (народная) 2. Закрепление: «Мыши в кладовой» (лазанье) 3. Упражнение: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Трамвай» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Паучок» (хороводная)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Декабрь	1. Обучение: «Такси» (бег) 2. Закрепление: «Зайка» (народная) 3. Упражнение: «Мыши в кладовой» (лазанье) 4. Усложнение: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) 5. Самостоятельная деятельность: «Трамвай» (бег)	1. Обучение: «Поймай снежинку, комара» (прыжки) 2. Закрепление: «Такси» (бег) 3. Упражнение: «Зайка» (народная) 4. Усложнение: «Мыши в кладовой» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве)	1. Обучение: «Попади в круг» (метание) 2. Закрепление: «Поймай снежинку, комара» (прыжки) 3. Упражнение: «Такси» (бег) 4. Усложнение: «Зайка» (народная) 5. Самостоятельная деятельность: «Мыши в кладовой» (лазанье)	1. Обучение: «Зимний хоровод» (хороводная) 2. Закрепление: «Попади в круг» (метание) 3. Упражнение: «Поймай снежинку, комара» (прыжки) 4. Усложнение: «Такси» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Зайка» (народная)
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Январь	1. Обучение: «Мыши и кот» (бег) 2. Закрепление: «Зимний хоровод» (хороводная) 3. Упражнение: «Попади в круг» (метание) 4. Усложнение: «Поймай снежинку, комара» (прыжки) 5. Самостоятельная деятельность: «Такси» (бег)	1. Обучение: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Мыши и кот» (бег) 3. Упражнение: «Зимний хоровод» (хороводная) 4. Усложнение: «Попади в круг» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «Поймай снежинку, комара» (прыжки)	1. Обучение: «Кролики» (лазанье) 2. Закрепление: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Мыши и кот» (бег) 4. Усложнение: «Зимний хоровод» (хороводная) 5. Самостоятельная деятельность: «Попади в круг» (метание)	1. Обучение: «Жмурки» (народная) 2. Закрепление: «Кролики» (лазанье) 3. Упражнение: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Мыши и кот» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Зимний хоровод» (хороводная)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Февраль	1. Обучение: «Птички в гнездышках» (бег) 2. Закрепление: «Жмурки» (народная) 3. Упражнение: «Кролики» (лазанье) 4. Усложнение: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 5. Самостоятельная деятельность: «Мыши и кот» (бег)	1. Обучение: «Воробушки и кот» (прыжки) 2. Закрепление «Птички в гнездышках» (бег) 3. Упражнение: «Жмурки» (народная) 4. Усложнение: «Кролики» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве)	1. Обучение: «Сбей кеглю» (метание) 2. Закрепление: «Воробушки и кот» (прыжки) 3. Упражнение: «Птички в гнездышках» (бег) 4. Усложнение: «Жмурки» (народная) 5. Самостоятельная деятельность: «Кролики» (лазанье)	1. Обучение: «Подарки» (хороводная) 2. Закрепление: «Сбей кеглю» (метание) 3. Упражнение: «Воробушки и кот» (прыжки) 4. Усложнение: «Птички в гнездышках» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Жмурки» (народная)
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Март	1. Обучение: «Лохматый пес» (бег) 2. Закрепление: «Подарки» (хороводная) 3. Упражнение: «Сбей кеглю» (метание) 4. Усложнение: «Воробушки и кот» (прыжки) 5. Самостоятельная деятельность: «Птички в гнездышках» (бег)	1. Обучение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Лохматый пес» (бег) 3. Упражнение: «Подарки» (хороводная) 4. Усложнение: «Сбей кеглю» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «Воробушки и кот» (прыжки)	1. Обучение: «Проползи – не задень» (лазанье) 2. Закрепление: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Лохматый пес» (бег) 4. Усложнение: «Подарки» (хороводная) 5. Самостоятельная деятельность: «Сбей кеглю» (метание)	1. Обучение: «Ходит Ваня» (народная) 2. Закрепление: «Проползи – не задень» (лазанье) 3. Упражнение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Лохматый пес» (бег) 5. Самостоятельная деятельность «Подарки» (хороводная)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Апрель	1. Обучение: «Бегите к флажку» (бег) 2. Закрепление: «Ходит Ваня» (народная) 3. Упражнение: «Проползи – не задень» (лазанье) 4. Усложнение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 5. Самостоятельная деятельность: «Лохматый пес» (бег)	1. Обучение: «С кочки на кочку» (прыжки) 2. Закрепление: «Бегите к флажку» (бег) 3. Упражнение: «Ходит Ваня» (народная) 4. Усложнение: «Проползи – не задень» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве)	1. Обучение: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 2. Закрепление: «С кочки на кочку» (прыжки) 3. Упражнение: «Бегите к флажку» (бег) 4. Усложнение: «Ходит Ваня» (народная) 5. Самостоятельная деятельность: «Проползи – не задень» (лазанье)	1. Обучение: «Карусели» (хороводная) 2. Закрепление: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 3. Упражнение: «С кочки на кочку» (прыжки) 4. Усложнение: «Бегите к флажку» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Ходит Ваня» (народная)
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Май	1. Обучение: «Птичка и птенчики» (бег) 2. Закрепление: «Карусели» (хороводная) 3. Упражнение: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 4. Усложнение: «С кочки на кочку» (прыжки) 5. Самостоятельная деятельность: «Бегите к флажку» (бег)	1. Обучение: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Птичка и птенчики» (бег) 3. Упражнение: «Карусели» (хороводная) 4. Усложнение: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «С кочки на кочку» (прыжки)	1. Обучение: «Обезьянки» (лазанье) 2. Закрепление: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Птичка и птенчики» (бег) 4. Усложнение: «Карусели» (хороводная) 5. Самостоятельная деятельность: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание)	1. Обучение: «Вышел мишка на лужок» (народная - хороводная) 2. Закрепление: «Обезьянки» (лазанье) 3. Упражнение: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Птичка и птенчики» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Карусели» (хороводная)

Перспективное планирование подвижных игр в средней группе

ОБУЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ПО НЕДЕЛЯМ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 месяц	Игра с бегом	Игра на ориентировку в пространстве, внимание	Игра с лазаньем	Народная игра
2 месяц	Игра с бегом	Игра с прыжками	Игра с метанием	Хороводные игры

	1 я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
СЕНТЯБРЬ	1.« Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) 2 « Догони мяч» (бег) Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей. 3. «Где позвонили» Развивать у детей слух, внимание и выдержку. 4 «У медведя во бору» (бег) Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь. 5 «Подбрось – поймай» (ловля, бросание)	1. «Цветные автомобили» (бег) 2 «Лиса в курятнике» (прыжки) Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину. 3 «Позвони в погремушку» (ползанье) 4 «У медведя во бору» (бег) 5 « Подбрось – поймай» (бросание – ловля)	1 «Зайцы и волк» (прыжки) Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. 2 «Самолеты» (бег) Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге. 3 «Пастух и стадо» (ползанье – лазанье) 4 «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) 5 « Мяч через сетку» (бросание)	1 « Найди, где спрятано?» (ориентировка) 2.«Цветные автомобили» (бег) Развивать у детей внимание, действовать по сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе. 3 «Волк и зайцы» (прыжки» 4 «Пастух и стадо» (ползание) 5 «Подбрось – поймай» (бросание – ловля)

ОКТЯБРЬ	1. «У медведя во бору» (бег) 2 Мяч через сетку» (бросание) 3 «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) 4 «Позвони в погремушку» (ползание) 5 «Найди, где спрятано» (ориентировка)	1 «Самолеты» (бег) 2. «Волк и зайцы» (прыжки) 3. «Пастух и стадо» (лазанье) 4 «Сбей булаву» (бросание) 5 «Найди и промолчи» (ориентировка)	1. «Цветные автомобили» (бег) 2. «Лиса в курятнике» (прыжки) 3 «Пастух и стадо» (ползанье) 4 «Сбей булаву» (бросание) 5. «Найди и промолчи» (ориентировка)	1 «Птичка и кошка» (бег) Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. 2. «Серый зайка умывается» (прыжки) 3. «Подбрось – поймай» (бросание, ловля) 4 «Позвони в погремушку» (ползанье) 5 «Найди, где спрятано» (ориентировка)
НОЯБРЬ	1«Лохматый пес» (бег) Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. 2 «Лиса в курятнике» (прыжки) 3 «Позвони в погремушку» (ползанье) 4«Подбрось – поймай» (ловля) 5 « Найди и промолчи» (ориентировка)	1 «Ловишки» (бег) 2 «Зайцы и волк» (прыжки) 3 «Перелет птиц» (лазанье) 4. «Подбрось- поймай» (бросание, ловля) 5 «Найди себе пару» (бег)	1. «Птичка и кошка» (бег) 2 «Зайка серый умывается» (прыжки) 3 «Пастух и стадо» (ползанье) 4 «Сбей булаву» (метание) 5 «Кто ушел?» (ориентировка)	1«Найди себе пару» (бег) Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. 2 «Зайцы и волк» (прыжки) 3 «Мяч через сетку» (бросание) 4 «Перелет птиц» (лазанье) 5 «Прятки» (ориентировка в пространстве)
ДЕКАБРЬ	1 «Самолеты» (бег) 2 «Лиса в курятнике» (Прыжки) 3. «Котята и щенята» (лазанье) 4 «Сбей булаву» (бросание) 5 «Кто ушел?» (ориентировка)	1 «Найди себе пару» (бег) 2 «Зайцы и волк» (прыжки) 3 «Позвони в погремушку» (ползанье) 4 «Прятки» (ориентировка) 5 «Подбрось – поймай» (ловля, бросание)	1 «Лошадки» (бег) 2 «Серый зайка умывается» (прыжки) 3 «Позвони в погремушку» (ползанье) 4 «Прятки» (ориентировка) 5 «Мяч через сетку» (бросание)	1 «Птичка и кошка» (бег) 2 «Удочка» (прыжки) 3. «Подбрось – поймай» (бросание) 4 «Пастух и стадо» (ползанье) 5 «Кто ушел?» (ориентировка)

ЯНВАРЬ	1 «Птичка и кошка» (бег) 2 «Перелет птиц» (лазанье) 3 Мяч через сетку» (бросание) 4 «Кто бросит дальше мешочек» Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета. (бросание)	1 «Самолеты» (бег) 2 «Зайцы и волк» (прыжки) 3 «Подбрось – поймай» (ловля) 4 «Прятки» (ориентировка) 5 «Кто ушел?» (на внимание)	1. «У медведя во бору» (бег) 2 «Перелет птиц» (лазанье) 3 «Найди, где спрятано?» (ориентировка) 4 «Ловишки» (бег) 5 «Сбей кеглю» (бросание)	1 «Лошадки» (бег) Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе. 2 «Позвони в погремушку» (ползанье) 3 «Удочка» (прыжки) 4 «Подбрось – поймай» (бросание, ловля) 5 «Прятки» (ориентация)
ФЕВРАЛЬ	1 «Лошадки» (бег) 2 «Лиса в курятнике» (прыжки) 3 «Ловишки» (бег) 4 «Сбей булаву» (бросание) 5 «Найди и промолчи»	1 «Найди себе пару» (бег) 2 «Позвони в погремушку» (ползанье) 3 «Перелет птиц» (лазанье) 4 «Мяч через сетку» (бросание) 5 «Кто ушел?» ориентировка)	1 «Бездомный заяц» (бег) 2 «Котята и щенята» (ползанье) 3 «Прятки» (ориентировка) 4 «Сбей кеглю» (бросание) 5 «Самолеты» (бег)	1 «У медведя во бору» (бег) 2 «Зайка серый умывается» (прыжки) 3 «Удочка» (прыжки) 4 «Перелет птиц» (лазанье) 5 «Найди и промолчи»
МАРТ	1 «Найди себе пару» (бег) 2 «Зайка серый умывается» (прыжки) 3 «Перелет птиц» (лазанье) 4 «Подбрось – поймай» (бросание, ловля) 5 «Прятки» (ориентировка)	1 «Лошадки» (бег) 2 «Зайцы и волк» (прыжки) 3 «Мяч через сетку» (бросание) 4 «Позвони в погремушку» (бег) 5 «Кто ушел?» (ориентировка)	1 «Цветные автомобили» (бег) 2 «Лиса в курятнике» (прыжки). 3 «Лошадки» (бег) 4 «Прятки» (ориентировка) 5 «Перелет птиц» (Лазанье)	1 «Найди себе пару» (бег) 2 «Котята и щенята» (Ползанье) 3 «Подбрось – поймай» (бросание, ловля) 4 «Зайка серый умывается» (прыжки) 5 «Найди и промолчи» (ориентировка)

АПРЕЛЬ	1 «У медведя во бору» (бег) 2 «Зайцы и волк» (прыжки) 3 «Сбей булаву» (бросание) 4 «Найди и промолчи» (ориентировка) 5 «Лошадки» (бег)	1 «Птичка и кошка» (бег) 2 «Зайка серый умывается» (прыжки) 3 «Мяч через сетку» (бросание) 4 «Пастух и стадо» (ползанье) 5 «Прятки» (ориентировка)	1 «Цветные автомобили» (бег) 2 «Лиса в курятнике» (прыжки) 3 «Подбрось – поймай» (бросание, ловля) 4 «Перелет птиц» (лазание) 5 «Найди и промолчи» (ориентировка)	1 «Найди себе пару» (бег) 2 «Зайцы и волк» (прыжки) Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. 3 «Ловишки» (бег) 4 «Мяч через сетку» (бросание) 5 «Найди, где спрятано?» (ориентировка)
МАЙ	1 «Лохматый пес» (бег) 2 «Лиса в курятнике» (прыжки) 3 «Бездомный заяц»(бег) 4 «Сбей булаву» (Бросание) 5 «Кто ушел?» (ориентировка)	1 «Ловишки» (бег) 2 «Птичка и кошка» (бег) 3 «Пастух и стадо» (ползанье) 4 «Подбрось – поймай» (бросание) 5«Прятки» (ориентировка)	1.«Цветные автомобили» (бег) 2 «Зайцы и волк» (прыжки) 3 «Сбей кегли» (бросание) 4 «Найди, где спрятано?» (ориентировка) 5 «Найди себе пару» (бег)	1 «Бездомный заяц» (бег) 2 «Самолеты» (бег) 3 «Мяч через сетку»(бросание) 4 «Позвони в погремушку» (ползанье) 5 «Найди и промолчи» (ориентировка)

Перспективный план подвижных игр для старшей группы

Планируем две игры: новую и игры на закрепление физических навыков.

Сентябрь

Игры с бегом

«Меняемся местами»
Цель. Учить действовать в команде; развивать внимание, ловкость.
«Пчёлки и ласточки»
Цель. Развивать у детей ловкость и быстроту движений.
«Кот и мыши»
Цель. Продолжать учить соблюдать правила игры. Активизировать двигательную активность.
«Маргаритки»
Цель. Закреплять знания о цветах; упражнять в беге с увёртыванием.
«Огурчик»
Цель. Развитие ловкости, внимания и умения действовать по сигналу.
«Пятнашки»
Цель. Развитие ловкости, внимания.
«Третий лишний»
Цель. Учить соблюдать правила игры. Развивать ловкость и быстроту бега. Учить ориентироваться в пространстве.
«Мы весёлые ребята»
Цель. Учить соблюдать правила игры. Упражнять в беге.
«Затейники»
Цель. Учить соблюдать правила игры. Развивать у детей находчивость, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, согласованности движений.
«Зайцы и волк»
Цель. Развитие ловкости, быстроты реакции.
«Лови не ошибись»
Цель. Развитие внимания, быстроты реакции.
«Салки»
Цель. Развивать ловкость, внимание. Учить играть по правилам.
«Кто дальше?»
Цель. Учить бегать, держась друг за друга, слушать сигнал воспитателя.
«Горелки»
Цель. Развивать у детей быстроту реакции.

Игры с прыжками

«С кочки на кочку».
Цель: Закрепление умение прыгать энергично отталкиваясь от опоры.
«Прыжки через резиночку»
Цель. Развивать ловкость, внимание. Учить играть по правилам.
“Гуси - лебеди”.
Цель. Упражнять в быстром беге, развивать ловкость.
«Чьё звено соберётся быстрее»

Цель. Развитие самостоятельности, смекалки.

Игра на развитие слуха, внимания, ориентировке в пространстве.

«Найди где спрятано»
Цель. Развитее логического мышления, внимания.
«Замри»
Цель. Развитие двигательной активности, внимания, умения выполнять команды.
«Летает – не летает».
Цель. Развивать силу, ловкость.
«Водяной» (удмуртская народная игра).
Цель. Развивать силу, ловкость.
«Кто дольше простоит на одной ноге»
Цель. Учить быстро действовать при потере равновесия.
«Жмурки»
Цель. Учить быстро действовать при потере равновесия.
«Узнай растение»
Цель. Учить находить растение по названию.
«Повар»
Цель. Закрепить ранее полученные знания о растениях, овощах.
«Капуста»
Цель. Закрепление в ходе игровой деятельности названий разных овощей.
«Стоп»
Цель. Развитие внимания, быстроты реакции.
«Совушка»
Цель. Учить неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.
«Иголка, нитка, узелок»
Цель. Учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил. Воспитывать смелость.

Игры с мячом

«Не дай мяча водящему»
Цель. Учить детей действовать по команде; развивать внимание, ловкость. Развитие самостоятельности, смекалки.
«Кто самый метки?»
Цель. Развивать самостоятельность, смекалку, смелость.
«Блуждающий мяч»
Цель. Развивать двигательную активность, ловкость.

Октябрь

Игры с бегом

«Дождик и зонтик»
Цель. Учить бегать в рассыпную.
«Лягушки и цапля»

Цель. Упражнять детей в быстром беге и прыжках в длину, развивать физические качества; ловкость, быстроту.
«Бездомный заяц»
Цель. Упражнять в быстром беге.
«Медведь и пчёлы»
Цель. Развивать умение действовать по сигналу.
«Горелки»
Цель. Развивать у детей быстроту реакции.
“Гуси - лебеди”
Цель. Упражнять в быстром беге, развивать ловкость.
«Волк во рву»
Цель. Развивать ловкость, внимание.

Игры на развитие слуха, внимания, логического мышления, ориентировке в пространстве

«Найди где спрятано»
Цель. Учить ориентироваться в пространстве.
«Замри»
Цель. Развитие ловкости. Координации движения.

Игры с мячом

«Догони мяч»
Цель. Развитие быстроты и ловкости.
«Стрелок»
Цель. Развивать ловкость и глазомер.
«Мяч водящему»
Цель. Развивать умение детей бросать и ловить мяч.

Игры со скакалкой

«Удочка»
Цель. Развитие быстроты реакции, внимания, умения перепрыгивать через скакалку.

Ноябрь

Игры с бегом

«Стайка»
Цель: развивать ритмическую и выразительную речь, активизировать словарь по теме «Птицы»; воспитывать ловкость и сноровку.
«Мыши в кладовой»
Цель: учить выполнять действия после сигнала.
“Гуси - лебеди”
Цель. Упражнять в быстром беге, развивать ловкость.

Игры с прыжками

«Зайцы и волк»
Цель: учит детей прыгать на двух ногах, выполнять движения в соответствии с текстом.

Игры с мячом

«Картошка»
Цель: Познакомить детей народной игрой, учить их перебрасывать мяч.
«Стрелок»
Цель. Развивать ловкость и глазомер.

Игры на развитие слуха, внимания, логического мышления, ориентировке в пространстве

«Стоп!»
Цель: учить выполнять движения в соответствии с текстом.
«Пустое место»
Цель: развивать физические качества: ловкость, быстроту.
«Жмурки»
Цель: познакомить с русской народной игрой; развивать внимание.
«Сделай фигуру»
Цель: развивать воображение детей.
«Замри»
Цель. Развитие двигательной активности, внимания, умения выполнять команды.

Декабрь

Игры с бегом

«Мороз Красный нос»
Цель. Развитии двигательной активности.
“Гуси - лебеди”
Цель. Упражнять в быстром беге, развивать ловкость.
«Встречные перебежки»
Цель. Учить детей бегать не наталкиваясь на товарища.
«Два мороза»
Цель. Учить выполнять характерные движения по содержанию игры.
«Волк и ягнята»
Цель. Развитие быстроты, ловкости. Учить действовать по сигналу.

Игры на развитие слуха, внимания, логического мышления, ориентировке в пространстве

«Сделай фигуру»
Цель: развивать воображение детей.
«Жмурки»
Цель: Развивать внимание.
«Ручеёк»
Цель. Учить детей двигаться в заданном направлении.
«Колечко»
Цель. Развивать быстроту движений, смекалку, внимание.

Игра – забава

«Что изменилось?»

Цель. Развитие наблюдательности.

Игры с мячом

«Попади в обруч»

Цель. Развитие глазомера.

«Найди себе пару»

Цель. Развитие внимания и умения действовать по сигналу.

«Мяч водящему»

Цель. Развивать умение детей бросать и ловить мяч.

Январь

Игры на развитие слуха, внимания, логического мышления, ориентировке в пространстве

«Замри»

Цель. Развитие двигательной активности, внимания, умения выполнять команды.

«Сделай фигуру»

Цель: развивать воображение детей.

«Водяной»

Цель. Развитие координации движений.

«День - ночь»

Цель. Развитие внимание, движений, смекалку, внимание.

«Колечко»

Цель. Развивать быстроту.

«Снежная Королева»

Цель. Развитие ловкости.

Игры с бегом

«Пятнашки»

Цель:Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле.

“Гуси - лебеди”

Цель. Упражнять в быстром беге, развивать ловкость. Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием

«У медведя во бору»

Цель. Развитие движений, внимания, умение выполнять движения в соответствии с текстом.

«Поезд»

Цель. Бег колонной.

Игры с мячом

«Кто быстрее соберёт снежки»

Цель. Развитие ловкости, внимания.

«Попади в лунку»

Цель. Развитие глазомера.

Февраль

Игры с бегом

“Гуси - лебеди”
Цель. Упражнять в быстром беге, развивать ловкость.
«Мышеловка»
Цель. Развитие внимания, ловкости.
«Кто скорее до флажка»
Цель. Развивать быстроту, ловкость; учить работать в команде, помогая друг другу.

Игры на развитие слуха, внимания, логического мышления, ориентировке в пространстве

«Жмурки»
Цель. Развитие ловкости, координации движений.
«Кто сделает меньше шагов»
Цель. Вызвать у детей желание играть, соблюдая правила, воспитывать уважение к другим играющим.
«Караси и щука»
Цель. Развитие ловкости.
«Солнечные зайчики»
Цель. Упражнять в произношении стихотворения и делать движения в соответствии с текстом.

Март

Игры с бегом

«Мышеловка»
Цель. Развитие внимания, ловкости.
«Салки»
Цель. Развитие ловкости.
«Птички и кошка»
Цель. Учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.
«Кто скорее до флажка»
Цель. Развивать быстроту, ловкость; учить работать в команде, помогая друг другу.

Игры с мячом

«Что происходит в природе»
Цель. Упражнять детей в употреблении в речи глаголов, в согласовании слов и предложений.
«Весёлый мяч»
Цель. Развитие моторики, внимания.
«Горячая картошка»
Цель. Развитие ловкости.

Игры на развитие слуха, внимания, логического мышления, ориентировке в пространстве

«Жмурки»
Цель. Развитие ловкости, координации движений.

«Кто сделает меньше шагов»
Цель. Вызвать у детей желание играть, соблюдая правила, воспитывать уважение к другим играющим.
«Гуси – лебеди»
Цель. Развитие ловкости, внимания.
«Садовник»
Цель. Учить называть цветы; развивать ловкость.
«Сделай фигуру»
Цель: развивать воображение детей.
«Караси и щука»
Цель. Развитие ловкости.
«Солнечные зайчики»
Цель. Упражнять в произношении стихотворения и делать движения в соответствии с текстом.

Апрель

Игры на развитие слуха, внимания, логического мышления, ориентировке в пространстве

«К названному дереву беги»
Цель. Развитие ловкости, внимания, слуха, умение действовать по команде.
«Совушка»
Цель. Закреплять умение действовать по команде.
«Сделай фигуру»
Цель: развивать воображение детей.
«Найди где спрятано»
Цель. Развитее логического мышления, внимания.
«Замри»
Цель. Развитие двигательной активности, внимания, умения выполнять команды.

Игры с прыжками

«С кочки на кочку»
Цель: Закрепление умение прыгатьэнергично, отталкиваясь от опоры.

Игры со скакалкой

«Удочка»
Цель. Развитие ловкости, быстроты реакции.Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.

Игры с бегом

«Зайцы и волк»
Цель. Развитие координации движений.
«Дождик и зонтик»
Цель. Учить бегать в рассыпную.

Май

Игры на развитие слуха, внимания, логического мышления, ориентировке в пространстве

«Жмурки»
Цель. Развитие ловкости, координации движений.
«Кто сделает меньше шагов»
Цель. Вызвать у детей желание играть, соблюдая правила, воспитывать уважение к другим играющим.
«Ручеёк»
Цель. Учить детей двигаться в заданном направлении.
«Колечко»
Цель. Развивать быстроту движений, смекалку, внимание.
«Краски»
Цель. Развитие внимания, ловкости и закрепления названий цветов.
«Пустое место»
Цель. Развитие внимания, ловкости.
«Кто позвал»
Цель. Развитие фонематического слуха.

Игры с бегом

«Кошки - мышки»
Цель. Продолжать учить детей действовать по сигналу.

Игры с прыжками

«С кочки на кочку»
Цель: Закрепление умение прыгать энергично, отталкиваясь от опоры.

Игры с мячом

«Картошка»
Цель: Познакомить детей народной игрой, учить их перебрасывать мяч.
«Стрелок»
Цель. Развивать ловкость и глазомер.
«Горячая картошка»
Цель. Развитие ловкости.
«Дальше и выше»
Цель. Развитие наблюдательности, быстроты реакции.

Июнь

Игры с бегом

«Мышеловка»
Цель. Развитие внимания, ловкости.
«Салки»
Цель. Развитие ловкости.
«Совушка»
Цель. Закреплять умение действовать по команде.
«Сделай фигуру»
Цель: развивать воображение детей.
«Найди где спрятано» Цель. Развитее логического мышления, внимания.

Перспективное планирование подвижных игр в подготовительной к школе группе

Игры с бегом

Сентябрь

«Гуси - лебеди»

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, бегать по сигналу.

«Ловишка, бери ленту»

Цель: развивать общую выносливость, бегать по сигналу.

«Мы веселые ребята»

Цель: совершенствовать быстроту реакции, скорость бега.

Октябрь

«Горелки»

Цель: развивать умение действовать быстро, ловко.

«Два Мороза»

Цель: совершенствовать навыки развития речи, скорость бега.

Ноябрь

«Мышеловка»

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

«Катай мяч»

Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

Декабрь

«Ловишки из круга»

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

«Хитрая лиса»

Цель: Развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле, развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле

Январь

«Ловишки с мячом»

Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

«Спрячь руки за спину»

Цель: развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Февраль

«Встречные перебежки»

Цель: закрепить умение детей бега наперегонки.

Март

«Караси и щука»

Цель: учить детей бегать с преодолением препятствий.

Апрель

«Чьё звено скорее соберется»

Цель: продолжать учить бегать врассыпную, развивать быстроту реакции.

«Догони свою пару»

Цель: продолжать учить бегать не наталкиваясь друг на друга.

Май

«Скворечники»

Цель: развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге.

«Перемени флажок»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, воспитывать чувство коллективизма. Упражнять в беге

Игры с прыжками

Сентябрь

«Ручеек»

Цель: закрепление умение прыгать энергично отталкиваясь от опоры.

Октябрь

«Свободное место»

Цель: сохранять равновесие после прыжка.

Ноябрь

«Волк во рву»

Цель: учить детей прыгать в длину.

Декабрь

«Лягушки и цапля», цель: продолжать учить правильно отталкиваться.

Январь

«Парашютисты»

Цель: закреплять умение спрыгивать с гимнастической скамейки.

Февраль

«Охотники и зайцы»

Цель: развивать ловкость в прыжках.

Март

«Удочка»

Цель: закреплять умение мягко приземляться, упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Апрель

«Скакалки»

Цель: развивать координацию движений, упражнять в прыжках на месте и при движении вперед.

«Бездомный заяц»

Цель: закреплять умение прыгать мягко, легко.

Май

«Ловля бабочек»

Цель: развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.

«Салки, ноги от земли»

Цель: совершенствовать прыжки на ограниченную площадь опоры.

Игры с метанием и ловлей

Сентябрь

«Серсо»

Цель: закреплять умение метать в цель, развивать меткость, глазомер. Упражнять в метании, ловле и согласованности движений

Октябрь

«Салки с мячом»

Цель: совершенствовать метание в движущуюся цель.

Ноябрь

«Мяч водящему»

Цель: развивать быстроту реакции.

Декабрь

«Стой, олень!»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, внимание

Январь

«Мельница»

Цель: продолжать учить перебрасывать мяч друг другу.

Февраль

«Попади в корзину»

Цель: продолжать учить сочетать замах с броском при метании.

Март

«Мяч через сетку»

Цель: закреплять умение ловить и бросать мяч двумя руками от груди.

Апрель

«Брось в флажок»

Цель: закреплять умение метать в горизонтальную цель.

Май

«Меткий стрелок»

Цель: формировать умения согласовывать свои действия с действиями партнеров.

Игры с ползанием и лазанием

Сентябрь

«Пожарные на учении»

Цель: закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

Октябрь

«Перелет птиц»

Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке

Ноябрь

«Ловля обезьян»

Цель: совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке, развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость.

Декабрь

«Через препятствие к флажку»

Цель: продолжать учить перелезанию с пролета на пролет на гимнастической стенке.

Январь

«Коршун и наседка»

Цель: продолжать учить лазать по гимнастической стенке меняя темп.

Февраль

«Дорожка препятствий»

Цель: продолжать учить детей выполнять правила поведения в совместной игре.

Март

«Кто скорее до флажка?»

Цель: совершенствовать лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.

Апрель

«Лиса и куры»

Цель: закреплять умение перелезать через предметы, не задевая их.

Май

«Котята и щенята»

Цель: совершенствовать лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.

Игры для оздоровления детей

Сентябрь

«Зима - лето»

Цель: развивать внимание, реагировать на сигнал.

Октябрь

«Совушка»

Цель: развивать умение действовать по сигналу.

Ноябрь

«Найди, пару»

Цель: развивать внимание, быстроту реакции.

Декабрь

«Затейники»

Цель: создать у детей веселое, бодрое настроение.

Январь

«Не попадись»
Цель: развивать бег.

Февраль

«Найди, где спрятано?»
Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.

Март

«Угадай, что делали», цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Апрель

«Сбор флажков»
Цель: развивать быстроту реакции, ловкость.
«Гори, гори ясно!» народная игра
Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Май

«Эхо»
Цель: развивать слуховое внимание.
«**Третий лишний»**
Цель: ориентировка в пространстве, внимание.

Приложение

Картотека подвижных игр в группе

для детей младш

« Солнышко и дождик»
Цель: формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу.
Ход игры: Дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях. После сов «Дождик!», они бегут на свои места.

«Птички в гнёздышках»
Цель: *Учить* детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.
Описание: Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями, По сигналу воспитателя «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

Указания к проведению: Для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.

«Воробушки и кот».
Цель. Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.
Описание.Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубах *(высотой 15-20см)* или скамейках – это воробушки на крыше. В стороне сидит кошка (ребенок).
Воробьи на веточке
Весело качаются
Воробьи на веточке
Солнцу улыбаются
Полетел наш воробей
Крылышками машет
И наверно в воздухе
Полечку запляшет!
Вот присел у лужицы, хочет он напиться
Ну а хитрый Васька кот к воробью подкрался
Воробьишка, улетай!
От кота спасайся!
Они должны быстро улететь в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). 5 раз
«Пузырь»

Дети водят хоровод, постепенно расширяя круг и говорят:
Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся. Когда ведущий говорит:
Пузырь лопнул,
Воздух вышел.
Ш-ш-ш Дети идут к центру уменьшая круг
«У медведя во бору»
Цель: закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

Ход игры: Дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:
У медведя во бору
Грибы-ягоды беру.
А медведь не спит, всё на нас глядит!
А потом как зарычит! И за нами побежит!

Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.
«Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)
Цель. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст.
Описание. Воспитатель выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:
Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, Желтый,
Голубой,

Не угнаться за тобой! (С. Маршак)
Затем воспитатель вызывает 2—3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: «Сейчас догоню!» Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.
« Поезд»
Дети строятся в колонну по одному. Первый – паровоз, остальные – вагоны. Воспитатель дает гудок, дети двигаются вперед, вначале медленно, затем быстрее и наконец – бегом (произносят чу-чу-чу). *ПОЕЗД ПОДЪЕЗЖАЕТ К СТАНЦИИ* – говорит воспитатель. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются – дети выходят, собирают цветы, ягоды, грибы…
Воспитатель вновь дает гудок и игра продолжается.
«По ровненькой дорожке» ***(****ходьба, бег)*

Воспитатель произносит следующий текст:
По ровненькой дорожке, *2р* дети идут шагом
Шагают наши ножки:
Раз-два, раз-два.
По камешкам, по камешкам, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед;
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух! присаживаются на корточки
«Вылезли из ямы»,— говорит воспитатель, и дети поднимаются. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст
По ровненькой дорожке, 2р
Устали наши ножки, 2р
Вот наш дом - Здесь мы живем.
С окончанием текста дети бегут в дом — заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т. п.
«Карусели» *с бегом*
Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку. Идут сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:
Еле-еле, еле-еле Закружились карусели
А потом кругом, кругом Всё бегом, бегом, бегом
Тише. Тише! Не спешите! Карусель остановите!
Раз-два, раз-два! Вот и кончилась игра!
Курочка-хохлатка. ***(бег)***
Цели: - учить быстро выполнять движения по сигналу воспитателя и бегать в указанном направлении;
Воспитатель изображает курицу, дети— цыплят. Один ребенок -- кошка дремлет на солнышке. Курица-мама выходит с цыплятами гулять. Воспитатель говорит:

Вышла курочка-хохлатка,
С нею желтые цыплятки.
Квохчет курочка: «Ко-ко,
Не ходите далеко». Приближаясь к кошке, он говорит:

На скамейке у дорожки
Улеглась и дремлет кошка..
Кошка глазки открывает
И цыпляток догоняет. Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают.
«Кот Мурзик»
Цели: - учить быстро выполнять движения по сигналу воспитателя и бегать в указанном направлении.
Дети – мыши, сидят на скамейке. В одном из углов зала сидит – кот. Воспитатель говорит:

ТИШЕ МЫШИ, КОТ НА КРЫШЕ.КОТ МУРЗИК НЕ СПИТ И УСАМИ ШЕВЕЛИТ.

Пока воспитатель проговаривает эти слова, мыши бегают по залу, как только воспитатель скажет слова:

МУРЗИК НОСИК ПОЧЕСАЛ
И ЗА МЫШКОЙ ПОБЕЖАЛ!

Дети спешат в норки, а кот их ловит. Дети занимают места на скамейке и игра повторяется.

«Листочки»

В руках у детей листочки, педагог читает текст, а дети в соответствии с ним выполняют движения.

Мы — листочки, мы — листочки, *Дети стоят кружком, держа в руках листочки.*
Мы — осенние листочки. Мы на веточках сидели,
Дунул ветер — полетели. *Разбегаются по дорожкам.*
Мы летали, мы летали — *Бегают, помахивая листочками.*
Все листочки так устали. Перестал дуть ветерок —
Все уселися в кружок. *Садятся на корточки, листочки держат над головой.*
Ветер снова вдруг подул *Разбегаются по дорожке.*
И листочки с веток сдул.
Все листочки полетели *Подкидывают листья вверх.*
И на землю тихо сели.

«Лохматый пёс»

Один из детей изображает лохматого пса. Остальные тихонько идут и говорят: ***Вот лежит лохматый пёс.***

В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему разбудим!
И посмотрим, что-то будет!

Дети его будят (хлопают в ладоши, ШАРИК! Вставай!)
Дети разбегаются, а пес догоняет.

Беги к флажку

Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой - синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает малышам погулять - побегать по площадке. Пока они гуляют, педагог переходит на другую сторону, говорит: "Раз, два, три - скорей сюда беги!" - при этом он разводит руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда соберутся все, воспитатель предлагает поднять флажки вверх о помахать ими. Игра повторяется 3-4 ра

«Зайцы и волк» ***(прыжки)***

Ц е л ь. Приучать детей внимательно слушать, выполнять прыжки в соответствии с текстом. Учить ориентир. в пространстве, находить свое место (куст, дерево).
Описание. Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. ***Зайки скачут: скок, скок, скок,***
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают,
Не идет ли волк?Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

« Золотые ворота»

Цель: Упражнять в подлезании

Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Золотые ворота
Пропускают не всегда.
Первый раз прощается,
Второй - запрещается.
А на третий раз
Не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

«Огуречик»

Выбирают из играющих детей Огуречик и Мышку. Все становятся в круг, Огуречик в центре круга. Дети идут по кругу со словами:

"Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик.
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет." -

Руку под локоток и грозят пальцем.
С окончанием слов мышка ловит огуречик.

« Мышеловка»

Цель: учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве.

Дети становятся в круг, взявшись за руки - это мышеловка. Один или двое детей - «мышки». Они вне круга. Дети, взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, всё поели!
Берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас!
Вот захлопнем мышеловку,

И поймаем сразу вас!

Во время произнесения текста "мыши" вбегают и выбегают из круга. С последним словом "мышеловка захлопывается" - дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга "мышки" считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие "мышки".

«Гуси-гуси»

Цель: учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве.

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка между хозяином и гусями:

-Гуси-гуси!
-Га-га-га.
-Есть хотите?
-Да, да, да.
-Так летите же домой!
-Серый волк под горой!
Не пускает нас домой, Зубы точит, съесть нас хочет!
-Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

«Кот и мышь»

ЦЕЛЬ: Развитие внимания, ловкости, быстроты.

ХОД ИГРЫ: Взрослый изображает кота, ребенок - мышку. Ребенок сидит "в норке" (за стульчиком), "кот" ходит по комнате, говоря при этом:

- Котик по двору идет, Ищет мышек Васька-кот,
Ищет мышек кот. Тихо мышка сидит,
На кота она глядит, На кота глядит. *(Е. Тихеева)*

Взрослый садится на стул и закрывает глаза - "спит". Ребенок-"мышка" подходит , бегает и играет вокруг "кота". "Кот" потягивается, открывает глаза, "мяукает" и бросается ловить "мышку". Ребенок-"мышка" убегает в "норку".

«Воробушки и голуби»

Дети надевают медальоны с обозначением воробушков и голубей и бегают по площадке. По сигналу «ВОРОБУШКИ!» воробушки влезают на гимнастическую стенку, а голуби становятся в обручи. По сигналу «ПОЛЕТЕЛИ!» дети спускаются с гимнастической лестницы (спрыгивают), выбегают из обручей и бегают врассыпную. По сигналу «ГОЛУБИ!» на гимнастическую стенку влезают голуби, а воробьи занимают обручи.

« Снежинки и ветер» с бегом

Выполняют движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят
Снежинки, снежинки на землю хотят
Легкий бег в разных направлениях.
А ветер дует сильней и сильней,
Снежинки кружатся быстрей и быстрей
Бег с поворотом вокруг себя.
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом
Снежинки слетелись в большой снежный ком!
Бег к воспитателю и присесть около него на пол.

«Воробушки и автомобиль»

Дети с воспитателем стоят на одном конце зала за разложенным шнуром, на другом конце обозначается место для автомобиля. По сигналу «ВОРОБУШКИ ВЫЛЕТЕЛИ ИЗ ГНЕЗДА!» дети начинают бегать по залу в разных направлениях. По сигналу «АВТОМОБИЛЬ!» появляется автомобиль (воспитатель или ребенок), а воробушки убегают на свои места.

«Волк и заяц « (с прыжками)

Серый волк в избушке
Пьёт чаёк из кружки
А ты зайка не зевай
Выходи-ка! Поиграй! (Дети прыгают, бегают, щиплют травку.)
Раз! Два! Не зевай!
Быстро заяц убегай!

Дети – «зайцы» убегают от «волка» на скамейку.

«Найди свой домик»

Цель: формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях.

Ход игры:

С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая из которых становится у определенного места. По сигналу они разбегаются по залу в разные стороны. После сигнала «Найди свой домик» - дети должны собраться группами у того места, где стояли вначале.

После освоения игры, исходные дома можно менять местами. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

« Снег кружится»

Цель: Учить соотносить собственные действия с действиями участников игры Развивать слуховое внимание, двигательную активность

Ход игры:

« Снег, снег кружится, белая вся улица!»- дети кружатся.
« Собрались мы все в кружок, закружились как снежок»- дети приближаются к воспитателю.
« Спать легли снежинки, белые пушинки»- дети приседают
« Подул холодный ветер, снежинки разлетелись.»- дети разбегаются по площадке.

« Дед Мороз»
Цели: учить выполнять характерные движения -развивать бег, быстроту**.**
Ход ***Я-Мороз, Красный нос***
Бородою зарос.
Я ищу в лесу зверей.
Выходите поскорей!
Выходите зайчики!
Дети прыгают.
Заморожу! (убегают)
Потом воспитатель называет разных зверей, а дети имитируют движения
« На елку»
Цели: учить имитировать характерные движения зверей
Ход : ***Ну-ка, елочка, светлей, Засверкай огнями!***
Пригласили мы гостей. Веселиться с нами.
По дорожкам, по снегам, По лесным лужайкам
Прискакал на праздник к нам Длинноухий зайка. (прыгают)
А за ним, смотрите все, Рыжая лисица.
Захотелось и лисе
С нами веселиться (бегают тихо)
Вперевалочку идет Косолапый мишка,
Он несет в подарок мед И большую шишку (идут вперевалочку)

«Кто сделает меньше прыжков?».
Цели: - учить прыгать гигантскими шагами;
начинать игру по сигналу воспитателя.
«Т а к с и» ***(бег)***
Цель. Приучать детей двигаться вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнерам по игре.
Описание. Дети становятся внутрь большого обруча (диаметром 1м), держат его в опущенных руках: один — у одной стороны обода, другой — у противоположной, друг за другом. Первый ребенок — водитель такси, второй — пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.
«Мы топаем ногами»
Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произнесенным текстом дети выполняют упражнения:
Мы топаем ногами Мы хлопаем руками
Качаем головой Мы руки поднимаем
Мы руки опускаем Мы руки подаём
И с этими словами дети берутся за руки, образуя круг, и продолжают: ***И бегаем кругом 2 р.***
Через некоторое время воспитатель говорит: ***«СТОЙ!».*** Дети, замедляя движение, останавливаются.

«Снежная королева».

Воспитатель изображает Снежную королеву (можно приготовить красивый кокошник). Дети бегают по всей площадке (она ограничена). Кого Снежная королева коснется рукой (тот считается замороженным), должен остановиться на месте. Через некоторое время игра останавливается, подсчитывается число проигравших. После небольшой паузы игра продолжается. Дети с помощью считалки выбирают Снежную королеву.

«Автомобили» с бегом *Цели:* продолжать развивать двигательную активность детей; поощрять стремление отражать в игровой деятельности знания о труде взрослых.

Дети стоят на краю площадки в колонне, в руках разноцветные кружки или кольца. На сигнал «МАШИНЫ ЕДУТ ПО ОДНОЙ ДОРОГЕ!» дети бегут друг за другом, крутят руль. На сигнал: «ПЛОХАЯ ДОРОГА, КОЧКИ, ГРЯЗЬ, ЕДЕМ МЕДЛЕННО!» дети замедляют движение. По сигналу «ДОРОГ МНОГО, ПОЕХАЛИ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ!» дети бегают врассыпную. По сигналу «В ГАРАЖ! БЫСТРЕЕ ВОЗВРАЩАЕМСЯ ДОМОЙ!» все дети возвращаются на свои места.

При последующих повторениях воспитатель подает только сигналы: «ПОЕХАЛИ ПО ОДНОЙ ДОРОГЕ!», «ПЛОХАЯ ДОРОГА!», «ДОРОГ МНОГО!», «В ГАРАЖ!» - заменить звуком колокольчика. 5 раз

«Волк и заяц» (с прыжками)

СЕРЫЙ ВОЛК В ИЗБУШКЕ
ПЬЕТ ЧАЕК ИЗ КРУЖКИ.
А ТЫ ЗАЙКА НЕ ЗЕВАЙ –
ВЫХОДИКА, - ПОИГРАЙ!

(Дети прыгают, бегают, щиплют травку.)

РАЗ! ДВА! НЕ ЗЕВАЙ:
БЫСТРО ЗАЯЦ УБЕГАЙ!

Дети – «зайцы» убегают от «волка» на скамейку.

«Птички, раз! Птички, два!»

Цели: упражнять детей в прыжках -знакомить с повадками

Ход ***Птички, раз! (выдвигают вперед одну ногу)***
Птички два! (выдвигают другую ногу)
Скок-скок-скок!(прыжки)
Птички,раз! (поднимают крылышко)
Птички, два! (поднимают второе)
Хлоп! Хлоп! Хлоп!
Птички, раз! (закрывают один глаз)
Птички, два! (закрывают второй)
Птички полетели (бегают, машут крылышками, чирикают)

«Бегите ко мне».

Цель: учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу воспитателя.

Дети бегут к воспитателю, который, разведя руки широко в стороны, делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: "Бегите ко мне!" Игра повторяется 4-5 раз.

« Ворона и собачка»

Цель: учить подражать движениям и голосам птиц; учить передвигаться, не мешая друг другу

Ход игры. ***« Возле елочки зеленой***

Скачут, каркают вороны:
Кар! Кар, Кар»-

дети прыгают, издают звукоподражание.

« Тут собачка прибежала
И ворон всех разогнала:
Ав! Ав! Ав!-

дети разбегаются в разные стороны

«Не задень».

Воспитатель вместе с детьми лепит снежки и раскладывает их в одну линию на расстоянии 0,5 м. Дети идут между снежками змейкой так, чтобы не задеть их. Повторить 2-3 раза.

«Найдем зайца».

Воспитатель прячет заранее игрушку-зайца на участке так, чтобы никто из детей не знал об этом. Во время прогулки он предлагает сначала найти следы зайца, а затем и его самого. Воспитатель вместе с детьми участвует в поисках зайца

«Вокруг санок».

По кругу ставятся санки, расстояние между ними 0,5 м. Воспитатель предлагает детям по сигналу прыгать на двух ногах вокруг санок в одну сторону, затем небольшая пауза, поворот и прыжки в другую сторону.

«СНЕЖНЫЕ ОБГОНЯЛКИ»

Итак, перед участниками соревнования стоят снежные комья. По сигналу игроки начинают катить ком по направлению к финишу. Выигрывает тот, кто первым доберется до финиша.

«Сбей кеглю».

В одну линию ставятся цветные кегли. На расстоянии 2 м от мишеней становятся дети, у ног каждого снежки, слепленные заранее. По сигналу воспитателя они метают снежки – кто дальше! Можно обозначить цели на разном расстоянии – это могут быть кубики, кегли, снежки, постройки из снега (только не животные и не птицы, а тем более не люди).

Не боимся мы кота

Кот садится на пол и спит. Ведущий говорит:

Мышки, мышки, выходите,
Порезвитесь, попляшите,
Выходите поскорей,
Спит усатый кот-злодей!

Мышки окружают кота и начинают приплясывать со словами: ***Тра-та-та, тра-та-та,***

Не боимся мы кота!

По сигналу ведущего: "проснулся кот!" - мыши убегают в свой домик, а кот пытается их поймать

«Раз, два, три – к дереву беги!»

МЕДВЕДЬ

Играющие становятся в круг. Выбирается водящий – медведь. Он ложится на пол в центре круга. Дети
идут к нему и хором произносят слова:

Как –то мы в лесу гуляли
И медведя повстречали
Он под ёлкою лежит
Растянулся и храпит (послушаем)
Мы вокруг его ходили
Косолапого будили
Ну-ко, мишенька, вставай
И быстрей нас догоняй

(дети убегают – медведь догоняет)

«Мыши водят хоровод» Дети — «мыши» — водят хоровод, в середине «спит» «кот» (один из детей) ***Мыши водят хоровод,***

На лежанке дремлет кот.
«Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите.
Как проснётся Васька кот
Разобьёт наш хоровод!»На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей».

«Бабочки и цветы»

Ход: дети делятся на две команды- бабочки и цветы. По сигналу ведущего, бабочки занимают цветок, кто не успел, становится ведущим.

Игровые упражнения

Упражнения с мячом:

-прокатывание мяча друг другу,
в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м
-прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).
-«Прокати по дорожке» - катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2-3 м)
-бросание вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд); удар о землю и ловля
-бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)
-бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м)
-бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя

-отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд
-бросание друг другу снизу (расстояние 1,6 м)
-перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м)
-«Попади в круг». *Цели:* совершенствовать умение обращаться с предметами; учить попадать в цель, развивать глазомер, ловкость.
Упражнения в беге: -в колонне, со сменой направления.
- «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами.
-в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга.
-по кругу, держась за руки, за шнур.
-змейкой, обегая поставленные в ряд предметы.
-с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего.
по узкой дорожке, между линиями.
-по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне.
-упражнения в беге в медленном темпе (1-1,5 мин).
-упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)
-«Кто быстрее добежит до флажка?» *Цель:* учить выполнять действия строго по сигналу воспитателя
Упражнения в равновесии: -ходьба по шнуру с мешочком на голове
-Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком
-ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.
-ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны
-ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.
-«Пройди по мостику» *Цель:* учить ходьбе по наклонной доске.
Упражнения в лазанье:
-ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м
-ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3-4 раза).
-подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)
-пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках
- по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг
-пролезание в обручи
-Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом
Упражнения в ходьбе:
- на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны
-ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом
-Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменой направления
-приставным шагом в сторону, вперед, назад
-мелким и широким шагом с разным положением рук

-Ходьба по короткой и длинной дорожке. *Цель:* закреплять представления о длине.
-«Стань первым» - ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается
-«Великаны — карлики».
Цель: учить чередовать ходьбу мелкими и широкими шагами.
- «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу – чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы
-«**Извилистая тропинка».** *Цель:* учить двигаться в колонне за ведущим, повторяя его движения.
Прыжки:
- «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая -назад)
-прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза).
-Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него(6-8 раз)
-подскоки вверх на месте(ноги вместе - ноги врозь, одна - вперед, другая - назад).
-спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч
-«С кочки на кочку». *Цели:* формировать навыки прыжков в длину; развивать ловкость.
-«На одной ножке» *Цель:* закреплять умения прыгать на одной ноге (правой и левой).
Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке,
по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку
«Чье звено скорее соберется?», *Цель:* упражнять в умении строиться в круг,
«Найди, где спрятано». *Цели* учить ориентировке в пространстве.
«Найди себе пару». *Цель:* учить быстро двигаться по сигналу, меняя направление движения.
«Попади в обруч» *Цель:* совершенствовать навыки катания обруча в произвольном направлении.
«Найди свой цвет» .*Цель:* искать свой цвет по сигналу воспитателя.
Упражнения на лыжах
-поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем - другой.
-Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее
10 м) поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10-15 м)
-поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания «пружинка».Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10-15 м) .
-руки вперед-назад («Где же наши ручки?»); поочередное выставление правой и левой ноги с лыжей («Где же наши ножки?»); «пружинка».

-хлопок руками над головой, «пружинка», поднимание правой и левой ноги с лыжами.
-Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20-30 м)
Упражнения на снегу
- **«Из следа в след»** - ходьба по снегу
-Метание снежков в вертикальную цель, поочередно
правой и левой рукой
-**«Кто дальше?»** - метание снежка вдаль правой и левой рукой
-Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. (Друг за другом едут 4 пары.)
-Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги
-Поочередное катание друг друга на санках.
-Прыжки со снежных валов (высота 20 см)
-Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снежных валов
-Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам
-Игра **«Кто дальше проскользит?»:** Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят, отодвигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге.
-Ходьба по ледяным дорожкам(2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза) затем встать (3-4
раза
- «Кто бросит дальше снежок?»
Цель: учить правилам очередности в игре, требующим одинаковых действий с одним общим предметом.