

РЕЦЕНЗИЯ

на сборник дидактического материала
на тему «Здоровым быть легко» **Володиной Натальи Викторовны**, воспитателя
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский
сад комбинированного вида № 39 муниципального образования
Усть-Лабинский район

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать приоритетные позиции, поскольку нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни

Рецензируемый сборник дидактического материала «Здоровым быть легко», направлен на формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, выработке осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

При подготовке сборника Наталья Викторовна учитывала возрастные особенности детей среднего и старшего дошкольного возраста, их интересы и небольшой жизненный опыт.

Сборник дидактического материала содержит психогимнастики («Разный дождик», «Садовник»), дыхательные гимнастики («Парящие бантики», «Трубач»), физминутки («Во дворе стоит сосна», «Я мороза не боюсь») и дидактические игры («Клад», «Режим дня» и др.), которые приобщают детей к здоровому образу жизни, укрепляют их здоровье, воспитывают осознанное отношение к его ценности

Использовать дидактический материал автор предлагает в ходе организованной образовательной деятельности в процессе индивидуальной или подгрупповой работы с детьми.

Материал сборника адресован педагогам дошкольных учреждений, родителям детей дошкольного возраста, студентам педагогических учреждений по направлению «Дошкольное воспитание».

28.11.2022г.

Методист МБУ «ЦРО»

М.В.Мицевич

Директор МБУ «ЦРО»



Ю.В. Езубова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида №39
муниципального образования
Усть-Лабинский район

Сборник дидактического материала на тему:

«Здоровым быть легко»

Воспитатель:
Володина Наталья Викторовна



Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Дыхательные гимнастики	5
3	Психогимнастики	11
4	Физминутки	16
5	Дидактические игры	23

Пояснительная записка

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Главной задачей дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей, и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью.

Поэтому, начиная с дошкольного возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Сборник включает в себя дидактические игры, психогимнастики, дыхательные гимнастики, физкультминутки, которые применяются в ходе образовательной деятельности с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Материал данного сборника направлен на решение целого ряда задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни; мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Представленные игры и упражнения можно использовать с подгруппой детей или индивидуально.

Физкультминутки применяют как кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Задачи физкультминуток заключаются:

- в смене вида деятельности;

- предупреждения утомляемости; снятия мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Дыхательные гимнастики представляют собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка и направлены на улучшение работы внутренних органов; активизации мозгового кровообращения, повышения насыщения организма кислородом; тренировке дыхательного аппарата.

Психогимнастика направлены на проведение психофизической разрядки; развитию познавательных психических процессов; нормализации состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами; коррекции отклонений в поведении или характере.

В ходе *дидактических игр* у детей имеется возможность проявить эмоции, переживания, фантазию, самовыразиться, стать увереннее в себе.

Сборник может быть полезен воспитателям, педагогам психологам, студентам педагогических учреждений, а также родителям детей дошкольного возраста.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ



«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Ребенок, находясь в положении стоя, кладет на живот в области живота руки. Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (*вдох*)

Качели вниз (*выдох*)

Мы взлетим с тобою в высь.

«Неваляшка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, ноги прямые. Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, стараясь достать носочки ног с выдохом, сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам

"прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«Недовольный ёжик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Сядьте, не отрывая пятки от пола, обхватите руками ноги, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.



«Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: Ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.



«Разноцветные листочки»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Оборудование: Цветная бумага, ножницы, простой карандаш, шаблоны листьев дерева.

Ход: Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки, с какого дерева упали.

«Перышко»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Оборудование: перышко, тонкая веревочка.

Ход. Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

«Крылатый жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И.П.: ребенок сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову вверх – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужду».

«Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам выдох, произносить «ку-ка-ре-ку»).



«Пройди»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «у-у-у».

«Подрасти»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки через стороны вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, хлопнуть; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Повторить 3-5 раз.

«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки вперед. Размахивая прямыми руками влево и вправо произносить «тик-так». Повторить до 5 раз.

«Закипела»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (*выдыхая воздух*) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза.



«Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

«Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП. ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

«Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, поднять обе руки вверх, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха. Повторить 5–6 раз.

«Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

«Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Оборудование: использование бумаги или ваты

Ход: Сделать снежинки из бумаги или ваты (*рыхлые комочки*), предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладошки.

«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Оборудование: коробочка с мячиком или шарик из ваты

ИП: сидя, за столом, поставить коробочку (воротики), на расстоянии 20-30см задуть в них мячик.



«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Парящие бантики»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Оборудование: Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках.

Ход: Предложить ребенку подуть на бантик так, чтобы он полетел (*при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох*).

«Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП. Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки. Повторите 5-6 раз.

«Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ПИ: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ход: Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки,

как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

«Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ход: Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.



«Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Ход: Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

ПСИХОГИМНАСТИКИ



«Облака»

Цель: развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния.

Описание игры: воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака, а я на них смотрел. И два похожих облака, найти я захотел. Я долго всматривался в высь даже щурил глаз. А что увидел я, то Вам все расскажу сейчас. Вот облачко веселое смеется надо мной:

- Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

- Мне весело с тобой! И долго-долго облачку махал я вслед рукой.

А вот другое облачко расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок

вдруг далеко унес. И каплями-дождевиками расплакалось оно...
И стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно. И вдруг по небу грозное
страшилище летит и кулаком громадным сердито мне грозит.
Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог: так дунул, что страшилище
пустилось наутек.

А маленькое облачко над озером плывет, и удивленно облачко
приоткрывает рот:

- Ой, кто там в глади озера пушистенький такой.

Такой мохнатый, маленький? Летим, летим со мной.

Так очень долго я играл и вам хочу сказать, что два похожих облачка не смог
я отыскать.

(Н.А.Екимова)

«Садовник»

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры: воспитатель или ребенок играет роль садовника, который
сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от
хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать
конкретные цветы, которые они выберут.

«Насос и мяч»

Цель: учить детей расслаблению мышц, выразительности движений,
пластике.

Описание игры: дети играют парами. Один - большой надувной мяч, другой
насосом надувает этот мяч. Мяч сидит, обмякнув всем телом, руки, шея
расслаблены, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ
начинает надувать мяч, сопровождая движениями рук (они качают воздух)
звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав
первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно вставая,
выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после
третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и
приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ
выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со
звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Игроки
меняются ролями.



«Разный дождик»

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Описание игры: дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п.



«Загораем на пляжу»

Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, снятие напряжения.

Описание игры.

Воспитатель говорит: «Представьте, что вы сидите у моря. Теплое, ласковое солнышко. Мы загораем. Подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (вдох). Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко закрыть рот (задержать дыхание). Энергично двигать губами и руками. Жучок улетит. Слегка открыть рот. Облегченно вздохнуть. Нос загорает, подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть (вдох). Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (выдох). Брови – качели. Снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены мышцы лица (в тени, полусвет).

«Определи эмоцию»

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Описание игры: дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А.Барто.

Зайку бросила хозяйка, Под дождем остался зайка. Со скамейки слезть не смог, Весь до ниточки промок.

- Какая девочка бросила зайку?- задает вопрос воспитатель, после чтения стихотворения.

Идет бычок качается, Вздыхает на ходу: - Ой, доска кончается,
Сейчас я упаду.

Какая девочка испугалась за бычка?

Уронили мишку на пол, Оторвали мишке лапу.

Все равно его не брошу, Потому что он хороший.

Какая девочка пожалела мишку?

Я люблю свою лошадку, Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик. И верхом поеду в гости.

Какая девочка любит свою лошадку?

Дети играют с любимыми игрушками.



«Угадай настроение»

Цель: учить детей по мимике лица, жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.

Оборудование: коробка с фотографиями людей, у которых разные эмоции на лице.

Описание игры: дети садятся в круг. У воспитателя в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

«Говорящие предметы»

Цель: развивать у ребенка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.

Описание игры: в ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!»

Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

«Надувала кошка мяч»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Описание игры: дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст:

Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подошел и лапкой-топ!

А у кошки шарик -хлоп!

На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «хлоп» - «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.



«Зеркало настроения»

Цель: развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

Описание игры: игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок - зеркало. Другой - тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

«Обними и приласкай игрушку»

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости

Описание игры. Дети водят хоровод под музыку. Игрушка впереди круга. Музыка останавливается. Ребенок, стоящий рядом с игрушкой берет, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушку и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



Соберем цветочки.

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*
Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*
Вот ромашка, василёк, *(выставляем носок ножки и показываем руками, сначала левой)*
Медуница, кашка, клевер. *(затем правой ножкой)*
Расстилается ковёр
И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. *(Потягивания — руки вверх.)*
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

Ёлка.

Наша ёлка велика *(руки в стороны),*
Наша ёлка высока *(встать на носочки),*
Выше мамы, выше папы *(встать на носочки),*
Достаёт до потолка *(потянуться).*
Будем весело плясать. Эх, эх, эх! *(ногу вытянуть, поставить на пятку)*
Будем песни распевать. Ля-ля-ля! *(голову положить на левое, затем на правое плечо)*
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять! *(хлопаем в ладоши)*

Подсолнух.

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на носочки и тянут руки вверх.)*
Рядом с ним второй, похожий, *(наклоны влево, право)*
К солнцу тянется он тоже. *(Дети снова встают на носочки и тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу. *(круговые движения по кругу)*
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*



Поиграем с зайчиком.

Вышел зайчик погулять. *(ходьба на месте.)*
Начал ветер утихать. *(руки поднимаем вверх и опускаем вниз)*
Вот он скачет вниз по склону, *(прыжки на месте)*
Забегает в лес зелёный. *(бег на месте)*
И несётся меж стволов, *(мелкий бег между предметами)*
Средь травы, цветов, кустов.
Зайка маленький устал. *(присесть на присядки)*
Хочет спрятаться в кустах. *(присесть на присядки, закрыть ладонями лицо)*
Замер зайчик среди травы
А теперь замрем и мы! *(дети садятся.)*

Улыбнись



Вверх и вниз рывки руками, *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*
Будто машем мы флажками. *(вверху машем кистями рук)*
Разминаем наши плечи. *(круговые движения рук на плечах)*
Руки движутся навстречу. *(руки двигаются как ножницы)*
Руки в боки. Улыбнись. *(поставить руки на пояс)*
Вправо-влево наклонись. *(Наклоны в стороны.)*

Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. *(Приседания.)*
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. *(Ходьба на месте.)*
Упражнение повтори...
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*



Солнце.

Солнце вышло из-за тучки, *(шагаем на месте)*
Мы протянем к солнцу ручки. *(потягивания — руки вверх.)*
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. *(потягивания — руки в стороны.)*
Мы закончили разминку. *(потрусить кистями рук, внизу)*
Отдохнули ножки, спинки. *(потрусить ногами)*

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна, *(Стоим, руки внизу)*
К небу тянется она. *(Руки поднимаем вверх)*
Тополь вырос рядом с ней, *(Стоим на одной ноге)*
Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*
Ветер сильный налетал, *(ноги вместе, руки на поясе)*
Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*



Удивляемся природе

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. *(Потягивания—руки в стороны.)*
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт. *(Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)*
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать. *(Приседания.)*
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива. *(Потягивания — руки в стороны.)*
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного. *(Потягивания — руки вперёд.)*
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. *(Дети садятся.)*



Овощи

В огород пойдем, *(маршировать на месте)*
Урожай соберем. *(идти по кругу, взявшись за руки)*
Мы морковки натаскаем, *(имитировать, как таскают)*
И картошки накопаем, *(копают)*
Срежем мы кочан капусты *(срезают)*
Круглый, сочный, очень вкусный. *(показать руками)*
Щавеля нарвем немножко *(рвут)*
И вернемся по дорожке. *(идти по кругу, взявшись за руки)*

Гриша шел

Гриша шел — шел - шел, *(Шагаем на месте.)*
Белый гриб нашел. *(Хлопки в ладоши.)*
Раз-грибок, *(Наклоны вперед.)*
Два - грибок, *(Наклоны вперед.)*
Три - грибок, *(Наклоны вперед.)*
Положил их в кузовок.

(Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)



Обуваемся

Я умею обуваться, *(топать ногами)*
Если только захочу,
Я и маленького братца
Обуваться научу. *(руки перед грудью, показывают "маленького братца")*
Вот они, сапожки, *(наклон вперед)*
Этот с правой ножки, *(погладить правую ногу)*
Этот с левой ножки. *(погладить левую ногу)*



«Птички летят»

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. *(Дети машут руками, словно крыльями.)*
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. *(Дети машут руками интенсивнее.)*
Птички начали спускаться,
На поляне все садятся. *(потихоньку приседают)*
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. *(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)*
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. *(Дети встают и машут «крыльями».)*
Вот и юг. Ура! Ура! *(прыжки на месте, вверху хлопают руками)*
Приземляться нам пора.



Зима

Солнце землю греет слабо, *(Руки вверх и вниз.)*
По ночам трещит мороз, *(Руки на пояс, наклоны в стороны.)*
Во дворе у Снежной Бабы *(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)*
Побелел морковный нос. *(Дети показывают нос.)*
В речке стала вдруг вода *(Руками показываем волны)*
Неподвижна и тверда, *(Прыжки на месте.)*
Вьюга злится, *(Сжимаем кулачки, показываем злое лицо)*
Снег кружится, *(Дети кружатся.)*
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. *(Имитируют движения руками.)*

Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь, *(Шагаем на месте.)*
С ним я крепко подружусь. *(Хлопаем в ладоши.)*
Подойдет ко мне мороз, *(Присели.)*
Тронет руку, тронет нос *(Показали руку, нос.)*
Значит, надо не зевать, *(Хлопаем в ладоши.)*
Прыгать, бегать и играть. *(Прыжки на месте.)*



Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. *(Повороты туловища в стороны.)*
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шей.

Раз и два, раз и два,
Закружилась голова. *(Вращение головой в стороны.)*
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. *(Приседания.)*
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте. *(Ходьба на месте.)*
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. *(Дети садятся.)*



Головою три кивка.

Раз - подняться, потянуться, *(Потянулись.)*
Два - согнуться, разогнуться, *(Прогнули спинки, руки на поясе.)*
Три - в ладоши три хлопка, *(Хлопки в ладоши.)*
Головою три кивка. *(Движения головой.)*
На четыре - руки шире, *(Руки в стороны.)*
Пять - руками помахать, *(Махи руками.)*
Шесть — на место сесть опять. *(Присели.)*

К речке.

К речке быстрой мы спустились, *(Шагаем на месте.)*
Наклонились и умылись. *(Наклоны вперед, руки на поясе.)*
Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*
Вот как славно освежились. *(Встряхиваем руками.)*
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. *(Круги двумя руками вперед.)*
Одной, другой — это кроль. *(Круги руками вперед поочередно.)*
Все, как один, плывем как дельфин. *(Прыжки на месте.)*
Вышли на берег крутой *(Шагаем на месте.)*
И отправимся домой

Бабочка считает

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*
— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... (*Шагаем на месте.*)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (*Хлопки в ладоши.*)
Даже мудрая пчела (*Машем руками-крыльшками.*)
Сосчитать бы не смогла! (*Считаем пальчиком.*)

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

«Умею - не умею».

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ход игры: Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет.

Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

«Угадай, кто позвал?»

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ход игры: Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

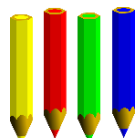
«Клад».

Цель: определить предмет по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: сундучок, платок или шарф для завязывания глаз, пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы и др.

Ход игры: Взрослый сообщает ребенку, что он нашел клад в виде сундучка с интересными вещами и предлагает определить на ощупь, что в нем находится. Ребёнок должен с завязанными глазами выбрать себе предмет из сундучка - назвать его и после этого он может забрать это сокровище себе.

Далее ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь определённый предмет.



Найди опасные предметы.

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг, лекарство.

Ход игры: К нам в гости пришел мишка, давайте расскажем ему, какими предметами нельзя пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
- Опасно одному выходить на балкон.



«Режим дня».

Цели: учить детей объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: карточки с изображениями разных режимных моментов.

Ход игры: Расположить карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), дети, должны бьяснить почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.



Скорая помощь.

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка).

Ход игры: Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человеку нужно оказать первую помощь: порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, температура, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.



Полезная и вредная еда.

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки.

Ход игры: Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной. Верное решение игровой задачи поощряется значком.



«Что ты знаешь»

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, смайлики

Ход игры: Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

«Подбери предметы»

Цель: Развивать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Оборудование: картинки

Ход игры: Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы, и объяснить, почему они считают, что они приносят пользу для здоровья человека. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.



«Что изменилось?»

Цель: развивать наблюдательность, память.

Оборудование: картинки спортивного инвентаря, лекарственных растений, овощей, фруктов, предметов личной гигиены.

Ход игры: Детям предлагаются несколько картинок с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений,

предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.



«Одень ребят на прогулку».

Цели: формировать умение различать предметы одежды в зависимости от времени года; развивать мелкую моторику рук. Развивать грамматически правильную речь.

Оборудование: фигурки мальчика и девочки из картона, бумажная одежда.

Ход игры: Вариант 1. Ведущий задаёт время года, а игроки одевают фигурки детей в соответствующую одежду. Ведущий проверяет правильность выполнения задания.

Вариант 2. Дети сами, между собой, договариваются – в одежду какого сезона будут одевать фигурки. После выполнения задания объясняют свой выбор.



«Чудесный мешочек».

Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, словесно-логическое мышление, память, грамматически правильную речь.

Оборудование: мешок, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы.

Ход игры: дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

«Узнай овощ, фрукт»

Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию.

Ход игры: воспитатель описывает по мнемосхеме, какой-либо овощ (фрукт), а дети должны назвать этот овощ (фрукт).



«Ты – моя частичка»

Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

Оборудование: мяч

Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т. д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот.)



«Если кто-то заболел»

Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача

Оборудование: телефон

Ход игры: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:

фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы



«Таня простудилась»

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться.

Оборудование: носовой платок

Ход игры: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок? И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:

- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

«Личная гигиена»

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Оборудование: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, 2 куклы.

Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.



«Закончи предложение»

Цель: Формировать умение понимать причинные связи между поведением и следствием. Способствовать сознательному отношению к своему здоровью.

Оборудование: мяч.

Ход игры: воспитатель организует игру с детьми в кругу с мячом. Воспитатель бросает мяч ребенку, начиная предложение, а ребенок его продолжает.

Например: «Если я буду есть много сладкого, то...», «Если зарядку буду делать каждый день, то...», «Если будешь есть фрукты невымытыми, то...», «Буду заниматься спортом, чтобы...».

«Угадай вид спорта»

Цель: систематизировать знания детей о различных видах спорта; воспитание интереса к спорту, желание им заниматься.

Оборудование: картинки с различными видами спорта.

Ход игры: Дети выбирают картинки с разными видами спорта и встают в круг, при помощи мимики и движений показывают вид спорта, который указан в картинке. Остальные, ребята должны угадать этот вид спорта.



«Важные помощника»

Цель: показать детям важность каждого в отдельности органа чувств. Развивать познавательное отношение к окружающему миру и самому себе.

Оборудование: рисунки бумажные модели глаза, языка, уха, носа, руки.

Ход игры: на полу или сдвинутых столах лежат рисунком вниз большие цветные бумажные модели глаза, языка, уха, носа, руки. Педагог сообщает детям о том, что здесь лежат «разведчики» человека и им необходимо отгадать, о ком он говорит. Затем перед детьми ставится задача собрать каждого разведчика в единое целое.



«Мои помощники»

Цель: закреплять знания детей об органах чувств как анализаторах, позволяющих человеку осуществлять взаимосвязь с внешней средой. Формировать знания о памяти и уме, как необходимых человеку познавать мир.

Оборудование: мяч

Ход игры: воспитатель проводит игру с детьми в кругу с мячом. Педагог начинает предложение, а ребенок его заканчивает. Например: « Узнать по запаху суп мне помог...», «Рассмотреть жука я могу...», «Маму я узнаю по голосу с помощью...», «Холодную и горячую воду узнают мои...», «Понять, какое на вкус яблоко мне помог...» и т.д..

Материал: мяч.

«Угадай по запаху»

Цель: упражнять детей в определении по запаху листьев мяты, цветков, ромашки, розы.

Оборудование: листьев мяты, цветков розы, ромашки в коробочке.

Ход игры: воспитатель предлагает детям понюхать листья мяты (цветки ромашки, черёмухи) и задает наводящие вопросы:

Какое растение так пахнет?

Что помогло вам почувствовать этот запах?

Где можно почувствовать такой запах в природе?

