

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД №1 «АЛЁНУШКА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБДОУ д/с №1 «Алёнушка»
протокол №1 от
«29» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
заведующим МБДОУ
д/с №1 «Алёнушка»
Т.В. Носикова
Приказ № 149-од
от «30» августа 2024 года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Народные игры»
(7-8 лет)**

Срок реализации программы - 1 год

Дворецкая Н.В.
воспитатель МБДОУ
д/с №1 «Алёнушка»

г. Нефтекумск
2024

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2 стр.
1.1. Пояснительная записка	2 стр.
1.2. Цели и задачи программы	4 стр.
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	5 стр.
1.4. Характеристика возрастных возможностей детей 6-8 лет	6 стр.
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	7 стр.
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8 стр.
2.1. Отличительные особенности программы	8 стр.
2.2. Формы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников	8 стр.
2.3. Содержание курса	9 стр.
2.4. Тематическое планирование образовательной деятельности.	11 стр.
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	8 стр.
3.1. Учебный план образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Народные игры»	22 стр.
3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	22 стр.
3.3. Условия реализации Программы	23 стр.
4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ	24 стр.
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «Игровой самомассаж»	26 стр.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Народные игры» направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть, и с точки зрения педагогики и психологии, как средство образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни. Любой народ многие процессы своей жизнедеятельности отражал именно таким образом, через игру.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Народные игры» способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Актуальность

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Народные игры актуальны и интересны и в настоящее время, несмотря на то, что существует достаточно большое количество соблазнов в наш технократический век. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная технология является интегрированной, т.к. знакомство и использование народной подвижной игры проходит во взаимосвязи с образовательными областями «Здоровье», «Физическая культура», «Познание», «Социализация».

Игра целесообразно используется для развития коммуникативных умений детей. Поэтому в программу включены коммуникативные игры.

Коммуникативные игры направлены на формирование коммуникативных качеств и позитивное отношение к другим людям, развитие умения владеть своими чувствами, сопереживать партнерам по общению, конструктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Новизна программы заключается в том, что в процессе народной игры у ребёнка развиваются не только моторные функции, но и речь, формируются познавательные и социально-коммуникативные навыки, в непринуждённой форме происходит знакомство с историей, обычаями и бытом народов России.

Игры, включённые в программу способствуют развитию психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи), эмоционально – волевой сферы личности), произвольной сферы (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). В программу включены упражнения игрового самомассажа - помогающий совершенствоваться органам и системам ребёнка.

1.2. Цели и задачи

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Народные игры» - воспитание у детей

ДОУ устойчивого интереса и потребности к систематическим занятиям физкультурой, спортом, к здоровому образу жизни.

Программа направлена на решение следующих задач:

- укреплять и сохранять здоровье детей;
- развивать физические качества;
- воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности;
- формировать представление об активном отдыхе;
- развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать инициативность, стремление самостоятельно решать поставленную задачу;
- развивать волевые качества;
- знакомить детей с национальными особенностями разных народов;
- развивать умение быть отзывчивыми и доброжелательными в общении;
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми;
- формировать у детей понимание необходимости соблюдать меры предосторожности во время двигательной активности.

1.3. Принципы и подходы к построению программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, ости и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Срок реализации программы – 1 год. Программа реализуется в подготовительной к школе группе (6-7 лет).

1.4.Характеристика возрастных возможностей детей 6-8 лет

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется.

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными, появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

Компетентность. На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбрать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывает желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

Коммуникативная компетентность появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств.

Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям, двигательным заданиям и т.д.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Если чувствует недомогание, может сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах, понимает их необходимость.

Креативность. Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

Инициативность начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, соревнованиях, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

Самостоятельность и ответственность. Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны

проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен».

Свобода поведения и безопасность. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

Характеристика физического развития детей 6 -7 лет: одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр, ребенок способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Благодаря реализации программы у ребенка формируется физическая компетентность

- признание здоровья как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности;

-желание физического совершенствования с учетом возрастных и индивидуальных возможностей;

-развитость сенсорно- моторных, двигательных навыков в соответствии с антропологическими и физиологическими особенностями.

Дети научатся:

-самостоятельно организовывать знакомые игры;

- соблюдать правила игр;
- различать игры разных народов, знать их сюжет, текст, правила;
- в игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- проявлять творческую инициативу.
- выполнять упражнения игрового самомассажа

При реализации программы может проводиться педагогическая диагностика индивидуального развития детей педагогическим работником (связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей

Форма подведения итогов - спортивный праздник, развлечение, соревнования.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Народные игры» являются:

- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
 - Занятия построены с учетом возрастных критериев.
 - Использование малых форм народного фольклора.
 - Использование интеграции развития двигательных умений и навыков и работы с детьми по формированию навыков здорового образа жизни.
- «Использование игрового самомассажа»

2.2. Формы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы образовательной работы с детьми

- Хороводы, различные виды игр
- Проведение развлечений, фольклорных праздников, посиделок
- Корригирующая, ритмическая гимнастики
- Релаксационные упражнения
- Занимательные разминки
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Игровой самомассаж
- Использование пальчиковых игр, русских народных песен и танцев;
- Использование пословиц, загадок, поговорок
- Заучивание потешек, прибауток, закличек и т.д
- Использование элементов народных костюмов;

- Применение игрушек и изделий народных промыслов;
- Рассказ о народных обычаях и традициях;
- Рассматривание иллюстраций о народном быте;
- Беседы, вопросы, разъяснения;
- Просмотр видеофильмов, слушание музыки

Методы обучения

- Словесные – объяснение, беседа, использование фольклорного материала;
- Наглядные – показ, иллюстрации;
- Практические - выполнение движений;
- Игровые – подвижные игры
- Креативные – творческий подход.

Для успешной реализации программных задач используются занятия следующего содержания:

- Игровые
- Занятия – путешествия
- Познавательные

К формам проведения подвижных игр относятся:

- сюжетные игры, преимущественно коллективные,
- бессюжетные подвижные игры,
- подвижные игры с элементами соревнования

2.3.Содержание курса

Первая половина года обучения («Русские народные игры») - дети знакомятся с разнообразием русских народных игр;

Вторая половина года обучения («Затеи наших друзей»), дети знакомятся с разнообразием народных игр других народов и убеждаются, что в них много общего с русскими народными играми;

При подборе игр учитываются возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, необходимость постепенного перехода от простых игр к более сложным, чередования активных игр с играми малой подвижности.

Содержанием программы являются народные подвижные игры

Виды игр	Содержание	
Разминочные <i>игры</i>	Используют, как подготовку к предстоящей игре.	Считалки, «камень, ножницы, бумага», «равновесие», « змея», «координация».
Игровой самомассаж	Используют, как подготовку к предстоящей игре.	Самомассаж рук, спины, всего тела
Коммуникативные игры (игры на общение и взаимопонимание)	Эти игры направлены на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, на развитие языковых жестов, мимики, внимания ребенка к самому	«Путаница», «Сборщик», «Паровозик», «Иностранец», «Через стекло», «Изобрази сказку», «Испорченный телефон», «Съедобное несъедобное», «Я знаю»,

	себе, своим чувствам, переживаниям.	«Зоопарк». «Краски», «Почта», «Садовник», «Съедобное - несъедобное», «Чепуха», «Глухой телефон», «Море волнуется», «Фанты», «Тише едешь, дальше будешь», «Ворота».
Игры в круге.	Эти игры для того, чтобы играть одной большой командой. Здесь все вместе и каждый за себя. Умение быть в коллективе и вместе с тем постоять за себя очень ценное качество.	«Мяч по кругу», «Земля воздух», «Прорыв цепи», «Картошка», «Большой мяч», «Мячик кверху», «Блуждающий мяч», «Шлепанки», «Иголка, ниточка и узелок». «Подними платок», «Заря», «Игровая», «Совушка», «Вышибалы», «Охотник и утки», «3,15..», «Муха», «Рыбы, птицы, звери».
Поисковые игры.	Эти игры интригующие: здесь есть место и тайне, и разгадке.	«Палочка выручалочка», «Прятки», «Жмурки», «Двенадцать записок»
Игры на разные виды движений	Игры построены на выполнении детьми основных видов движений (бег, ходьба, прыжки, лазание, метание)	«Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Горелки», «Кот и мыши», «Пятнашки», «Ляпка», «Коршун», «Пчелы и ласточки», «Птицелов», «Вороны-воробы», «Два мороза», «Охотник и сторож», «Второй лишний», «Царь», «Рыбак и рыбки», «Перелет птиц», «Догонялки с мячом», «Чай-чай выручай», «Поймай свой хвост».
Затеи наших друзей	Игры разных народов, знакомящие с их, обычаями, культурой	«Мороз» (Мароз), «Ежик и мыши»(Вожык и мыши), «Колечко»(Пярсцёнак), «Хлоп, хлоп, убегай» (Ляся,ляся,уцякай)(белорусские народные игры) «Лошадки»(Де-а каий), «Овцы и волк»,(Оиле ши лупул) «Сбей кушму» (молдавские нар. игры) «Кошка и мышка»(Катинелис

		<p>ир пэлэле), «Цветы»(Гелес), «Кот»(Катинас) (литовские нар. игры)</p> <p>«Решето»(Сиетс), «Кольцо»(Гредзенс), «Стая уток»(Пилю барс) (латышские нар.игры)</p> <p>«Ловля оленя»(Коръясос куталом), «Льдинка, ветер и мороз», «Стой, олень» (Сувт кор), (игры народов Коми).</p> <p>« Кто быстрее?»(Гир-гиракон?), «Охота на куропадок»(Кабк широк) (таджикские народные игры)</p>
--	--	---

2.4. Тематическое планирование образовательной деятельности (подготовительная к школе группа)

Месяц	Наименование игры	Цель
Сентябрь	<p>Занятие 1</p> <p>Инструктаж «Правила поведения в подвижных играх»</p> <p>Самомассаж: «Утка и кот»</p> <p>Разминочная игра «Быстро в колонну»</p> <p>Коммуникативная игра «Клеевой ручеек»</p> <p>Правила игры «Ручеек»</p> <p>Русская народная игра «Ручеек»</p> <p>Малоподвижная игра «Тихо-громко»</p> <p>Занятие 2</p> <p>Самомассаж: «Дождик»</p> <p>Разминочная игра «Мяч над головой»</p> <p>Коммуникативная игра «Волшебные водоросли»</p>	<p>рассказать детям о правилах поведения во время подвижных игр, правильном дыхании после быстрого бега и т.п.</p> <p>Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний</p> <p>развить умение действовать совместно и осуществлять само- и взаимоконтроль за деятельностью; учить доверять и помогать тем, с кем общаешься.</p> <p>- Обучение в игровой манере ходьбе, внимательности, игре в коллективе.</p> <p>Самомассаж спины</p> <p>снятие телесных барьеров, развитие умения добиваться цели приемлемыми способами общения</p> <p>- Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу,</p>

	<p>Правила игры «Капуста» Русская народная игра «Капуста» Игровое упражнение «Ловкие ребята» Малоподвижная игра «Найди пару»</p>	<p>умение согласовывать движение со словами, упражнять в беге. - Развивать внимание, быстроту реакции.</p>
<p>Октябрь</p>	<p>Занятие 3 Самомассаж: «Чтобы не зевать от скуки» Разминочная игра «Пройди не задень» Коммуникативная игра «Вежливые слова» Правила игры Русская народная игра «Дедушка Рожок» Малоподвижная игра «Скажи наоборот»</p> <p>Занятие 4 Самомассаж: «Летели утки» Малоподвижная игра «Как живешь» Коммуникативная игра «Подарок на всех» Правила игры «Лягушки на болоте» Русская народная игра «Лягушки на болоте» Игровое упражнение в кругу «Дятел»</p> <p>Занятие 5 Самомассаж: «Гусь» Разминочная игра «Стоп» Коммуникативная игра «Волшебный букет»</p>	<p>Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова развитие уважения в общении, привычка пользоваться вежливыми словами. -развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве, упражнять в беге. учить быстро, находить слова противоположные по значению, развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка.</p> <p>массаж лица развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива. - развивать умение внимательно слушать правила игры, действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах. - развивать ориентировку в пространстве с закрытыми глазами.</p> <p>Массаж пальчиков Учить проявлять внимание к окружающим, устанавливать доброжелательные отношения, замечать положительные качества других и выражать это словами,</p>

	<p>Русская народная игра «Золотые ворота» Игра в кругу «Затейники»</p> <p>Занятие 6 Самомассаж: «Наши ушки» Малоподвижная игра «Челночок» Русская народная игра по желанию детей Игровое упражнение в кругу «Круговые ловишки»</p>	<p>делать комплименты. - развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве, упражнять в ходьбе цепочкой.</p> <p>Массаж ушей Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу - развивать память, двигательную активность, действовать по сигналу, внимание</p>
Ноябрь	<p>Занятие 7 Самомассаж: «Кто пасется на лугу» Разминочная игра «Переноска мячей» Коммуникативная игра «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся» Малоподвижная игра «Колобок» Правила игры «Баба-Яга» Русская народная игра «Баба-Яга»</p> <p>Занятие 8 Самомассаж: «Божьи коровки» Малоподвижная игра «Щука» Игровое упражнение «Быстро возьми» Правила игры «Игровая» Русская народная игра «Игровая» Малоподвижная игра «Кто ушел»</p>	<p>Массаж спины упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий, развивать слуховое внимание через игру. развить умения выражать свои чувства и понимать чувства другого человека. Продолжать учить стремительному бегу, развивать творчество, передавая игровой образ.</p> <p>Массаж ног координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. - развивать у детей умение действовать по сигналу, самостоятельному выбору движений, упражнять в построении в круг, ходьбе со сменой</p>

	<p>Занятие 9 Самомассаж: «Черепаша» Разминочная игра «С кочки на кучку» Коммуникативная игра «Игры-ситуации» Правила игры «Лошадки» Русская народная игра «Лошадки» Малоподвижная игра «Хоровод»</p> <p>Занятие 10 Самомассаж: «Ириски от киски» Игровое упражнение «Канатоходец» Игра в кругу «Ловишка из круга» Русская народная игра по желанию детей Малоподвижная игра по желанию детей</p>	<p>направления. Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего.</p> <p>Самомассаж тела развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику. - развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге с высоким подниманием колен, ходьбе, умению играть в коллективе.</p> <p>Массаж глаз Цель: Развивать навык действовать по сигналу или под музыку, координацию движений. - развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади - выполнять правила игры , действовать по сигналу</p>
Декабрь	<p>Занятие 11 Самомассаж: «Пирог» Разминочная игра «Пингвины» Коммуникативная игра «Коврик примирения» Правило игры «Мороз - красный нос» Русская народная игра «Мороз- красный нос» Малоподвижная игра «Летает- не летает»</p> <p>Занятие 12 Самомассаж: «Вот какая</p>	<p>Массаж тела Развивать коммуникативные навыки и умение разрешать конфликты. - развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке, упражнять в беге и ходьбе. Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе.</p> <p>Массаж биологически активных зон</p>

	<p>борода» Разминочная игра «Пройди не урони» Игра в кругу «Успей выбежать» Русская народная игра по желанию детей Игровое упражнение «Ловко и быстро» Малоподвижная игра «Краски»</p> <p>Занятие 13 Самомассаж: «Жарче, дырчатая тучка» Разминочная игра по желанию детей Коммуникативная игра «Разговор через стекло» Правила игры «Два Мороза» Русская народная игра «Два Мороза» Малоподвижная игра «Пойми меня»</p> <p>Занятие 14 Самомассаж: «Летели утки» Малоподвижная игра «Как живешь» Коммуникативная игра «Подарок на всех» Знакомство с правилами карельской народной игры: «Пятнашки на санках» Игра «Пятнашки на санках» Игровое упражнение в кругу «Дятел»</p>	<p>для профилактики простудных заболеваний - развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, сохранять равновесие при ходьбе с предметом, быстро реагировать на слова текста, учить вести мяч.</p> <p>учить различать цвета; развивать ловкость</p> <p>массаж тела развить умение мимику и жесты. - развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержку, увертываться от ловящего.</p> <p>развить умение ориентироваться в ролевых позициях людей и коммуникативных ситуациях.</p> <p>массаж лица развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива. - развивать умение внимательно слушать правила игры, действовать по сигналу. - развивать ориентировку в пространстве, выносливость, выдержку, смекалку.</p>
<p>Январь</p>	<p>Занятие 15 Самомассаж: «Белый</p>	<p>Массаж лица для профилактики</p>

	<p>мельник» Разминочная игра «Быстро в колонну» Коммуникативная игра «Клеевой ручеек» Правила игры «Выбей из круга» Дагестанская народная игра «Выбей из круга» Игровое упражнение «Ловкие ребята» Малоподвижная игра «Как живешь?»</p> <p>Занятие 16 Самомассаж: «Лиса» Разминочная игра «Не спеши» Коммуникативная игра «Нос к носу» Правила игры «Салки» Мордовская народная игра «Салки» Малоподвижная игра «Найди пару» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»</p> <p>Занятие 17 Самомассаж: «Черепашка» Разминочная игра «С кочки на кучку» Коммуникативная игра «Игры-ситуации» Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра) Малоподвижная игра «Хоровод»</p>	<p>простудных заболеваний - действие на сигнал, внимание Развить умение действовать совместно и осуществлять само- и взаимоконтроль за деятельностью, учить доверять и помогать тем, с кем общается. - Развивать у детей умение попадать в цель, глазомер. - Развивать внимание, быстроту реакции.</p> <p>Гимнастика для глаз - развивать внимание, быстрой ответной реакции - игра для создания положительного настроения и внимательного отношения друг к другу. - выполнять правила игры, развивать быстрый бег - развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки.</p> <p>Самомассаж тела развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику. - развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге, ходьбе, умению играть в коллективе.</p>
--	---	---

Февраль	<p>Занятие 18</p> <p>Самомассаж: «Часовой»</p> <p>Разминочная игра «Быстро возьми»</p> <p>Коммуникативная игра «Подарок на всех»</p> <p>Правила игры «Палочка - стукалочка»</p> <p>Дагестанская народная игра «Палочка-стукалочка»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Малоподвижная игра «Челночок»</p> <p>Занятие 19</p> <p>Самомассаж: «Чтобы не зевать от скуки»</p> <p>Разминочная игра «Нос, пол, потолок»</p> <p>Игра в кругу «Успей выбежать»</p> <p>Правила игры «Перетягивание»</p> <p>Осетинская народная игра «Перетягивание»</p> <p>Игра «Горелки»</p> <p>Релоксация «Озорные щечки»</p> <p>Занятие 20</p> <p>Самомассаж: «Снегопад»</p> <p>Разминочная игра «Передача мяча в колонне - эстафета»</p> <p>Коммуникативная игра «Змея»</p> <p>Малоподвижная игра «Летает – не летает»</p> <p>Правила игры «Стрелок»</p> <p>Башкирская народная игра «Стрелок»</p> <p>Игра в кругу «Дятел»</p>	<p>Массаж ушей</p> <p>развитие внимания, бег.</p> <p>Развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива совершенствовать ориентировку в пространстве, упражнять в беге.</p> <p>Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу.</p> <p>Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова</p> <p>развитие внимания, бег.</p> <p>Развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива совершенствовать ориентировку в пространстве, упражнять в беге.</p> <p>Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу.</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>упражнять детей в координации слаженных движений.</p> <p>развить умения выражать свои чувства и понимать чувства другого человека.</p> <p>Повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность.</p> <p>Продолжать учить стремительному бегу, развивать меткость в попадании в цель..</p> <p>Массаж стоп</p> <p>- упражнять в ловкости передачи</p>
---------	---	--

	<p>Занятие 21 Самомассаж: «По таинственной дороге» Игровое упражнение «Эстафета с мячом» Игра в кругу «Круговые ловишки» Башкирская народная игра «Юрта» Малоподвижная игра «У кого мяч»</p>	<p>мяча. - выполнять правила игры , действовать по сигналу - развивать умение действовать с предметом коллективно. повысить творческую активность детей, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.</p>
Март	<p>Занятие 22 Самомассаж: «Подарок маме» Разминочная игра «Пройди не урони» Коммуникативная игра «Поворота» Правило игры «Повелитель лунки» Кабардино-Балкарская народная игра «Повелитель лунки» Малоподвижная игра «Ручейки и озера»</p> <p>Занятие 23 Самомассаж: «Колобок» Игровое упражнение «Из кружка в кружок» Упражнения в кругу «Хитрая лиса» Правила игры «Перетягивание» Северо-осетинская народная игра «Перетягивание» Коммуникативная игра «Пойми меня»</p> <p>Занятие 24 Самомассаж: «Наши</p>	<p>Массаж пальчиков Развивать коммуникативные навыки и умение ходить змейкой Развивать внимательность, сосредоточенность. - развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке, упражнять в беге и ходьбе. Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. Учить детей бегать и выполнять перестроения</p> <p>Для профилактики плоскостопия -развивать внимание, упражнять в прыжках. - развивать быстроту, ловкость. совершенствовать ориентировку в пространстве, упражнять в беге. - развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать умение ориентироваться в ролевых позициях людей и коммуникативных ситуациях.</p> <p>Массаж спины</p>

	<p>спинки» Разминочная игра «Стой!» Коммуникативная игра по желанию детей Правила игры «Борьба за флажки» Северо-осетинская народная игра «Борьба за флажки» Малоподвижная игра «Статуи»</p> <p>Занятие 25 Самомассаж: «Пирог» Разминочная игра «Ловкие зайчата» Коммуникативная игра «Пальцы - звери добрые, пальцы - звери злые» Правила игры «Хищник в море» Чувашская народная игра «Хищник в море» Игровое упражнение по желанию детей</p>	<p>- развивать умение действовать по сигналу, внимание. Развивать коммуникативные навыки и умение разрешать конфликты. Завладеть флажком противника, сохраняя свой. Развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам.</p> <p>Массаж тела Упражнять в перепрыгивание через шнур справа и слева. Развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков Продолжать развивать прыжки через шнур, внимание, наблюдательность.</p>
Апрель	<p>Занятие 26 Самомассаж: «Плотник» Разминочная игра «С кочки на кочку» Игра в кругу «Караси и щука» Правила игры «Соколиный бой» Якутская народная игра «Соколиный бой» Малоподвижная игра по желанию детей</p> <p>Занятие 27 Самомассаж: «Паровоз» Разминочная игра «Музыкальные змейки» Коммуникативная игра</p>	<p>Массаж рук - продолжать упражнять в прыжках на двух ногах. - выполнять правила игры, действовать по сигналу. -развивать выдержку, выносливость. - развивать память, самостоятельность.</p> <p>Массаж спины упражнение на внимание, коллективное действие. игра, направленная на</p>

	<p>«Бабушка Маланья» Правила игры «Кошка и мышка» Литовская народная игра «Кошка и мышка» Игры догонялки «Филин и пташки» Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»</p> <p>Занятие 28 Самомассаж: «Чтобы не зевать от скуки» Разминочная игра «Обведи точно» Коммуникативная игра «Клубочек» Правила игры «Колдун» Украинская народная игра «Колдун» Игры в кругу «Дерево, кустик, трава»</p> <p>Занятие 29 Самомассаж: «Лес зеленый» Разминочная игра «Сбей предмет» Коммуникативная игра «Живая картина» Правила игры «Ёжик и мыши» Белорусская народная игра «Ёжик и мыши» Игра в кругу «Горячие руки»</p>	<p>формирование уверенного поведения, повышения самооценки. - развивать ловкость, внимательность, быстрый бег</p> <p>- упражнять в умении подниматься высоко на носки</p> <p>Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова - продолжать учить отбивать мяч о землю с продвижением вперед, обходя предметы. - развитие коммуникативных навыков. - развивать быстрый бег, внимание. - выполнять движения по словесным указаниям.</p> <p>Массаж лица -развивать глазомер, точность удара по мячу. - развитие выразительности движений, произвольности. - действие в соответствии с текстом, быстрый бег с увертыванием. - развивать умение быстро реагировать на движения водящего.</p>
<p>Май</p>	<p>Занятие 30 Самомассаж: «Цветочек и бабочка» Игровое упражнение «Золотые ворота» Малоподвижная игра «Картошка»</p>	<p>Массаж пальчиков и глаз - самостоятельно играть в знакомую игру - умение играть в кругу - учить запоминать названия цветов, развивать внимание,</p>

	<p>Правила игры «Цветы» Литовская народная игра «Цветы» Коммуникативная игра «Маленькое приведение» Пальчиковая гимнастика «Паучок»</p> <p>Занятие 31 Самомассаж: «Чтобы не зевать от скуки» Разминочная игра «Нос, пол, потолок» Игра в кругу «Успей выбежать» «Маляр и краски» (татарская народная игра) Игра «Горелки» Релаксация «Озорные щечки»</p> <p>Занятие 32 Разминочная игра «Быстро возьми» Коммуникативная игра по выбору детей народная игра по выбору детей Игра в кругу «Зеваки»</p>	<p>быстрый бег. игра, направленная на формирование навыка выражать негативные эмоции приемлемым способом.</p> <p>Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова развитие внимания, бег. Развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива совершенствовать ориентировку в пространстве, упражнять в беге. Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу.</p> <p>- внимание, быстрота реакции</p> <p>- развивать коммуникативные навыки</p> <p>- развивать самостоятельность</p> <p>- действие по сигналу</p>
	<p>Заключительное развлечение</p>	

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Учебный план

образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Народные игры»

Образовательные область	Подготовительные группы		
	неделя	месяц	год
Физическое развитие	1	4	36
Продолжительность одного занятия	30 мин		

3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- 1.Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
- 2.Детский сад: будни и праздники/ Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений/ сост. Т.Н. Доронова, Н.А.Рыжова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.-320с.
- 3.Карманная энциклопедия социо-игровых приёмов обучения дошкольников/ Под общей редакцией В.М. Букатова – СПб: образовательные проекты; М:НИИ школьных технологий, 2008.-160с.
- 4.Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
- 5.Кузнецова В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.-152с.
- 6.Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры:Пособие для воспитателей дет.сада/ Под ред.Л.В. Русской.-М: Просвещение, 1986.-79с., ил
- 7.Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей.// МН: «Народная асвета», 1989г.-176с.
- 8.Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе.- М: Просвещение, 1983.-224с., ил.
- 9.Разноцветные игры./Авт.-сост.: Белая К.Ю., Сотникова В.М.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.-336с.

Электронные ресурсы

1. https://www.metod-kopilka.ru/rabochaya_programma_kruzhka_quotpodvizhnye_igry_narodov_mira_quot-29244.htm

2. <http://uch.znate.ru/docs/4886/index-7803-11.html>
3. <https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-vladislavovna-varencova/schitalki-dlja-podvizhnyh-igr.html>
4. <https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshii-srednii-starshii-doshkolnyi-vozrast.html>

3.3. Условия реализации программы

Программа реализуется через проведение практических и теоретических занятий. Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие включает в себя следующие этапы:

- Организационный момент и сообщение целей занятия, инструктаж.
- Игры малой подвижности (повторение изученных игр, разучивание новой игры), игровой самомассаж.
- Подвижные игры (повторение изученных игр, разучивание новой игры).
- Игры малой подвижности
- Итог занятия.

Независимо от способов организации занятия сохраняются требования к оптимальной двигательной нагрузке воспитанников в зависимости от их подготовленности и с учетом техники безопасности для предупреждения травм на занятии. Занятия проходят в игровой форме. В занятие включаются игры из разных разделов. При объяснении игры, подразумевает знакомство детей с историей её возникновения.

Игра должна приносить радость. Не заставлять ребенка играть, а создавать условия для возникновения интереса. Создавать в игре непринужденную обстановку. Не сдерживать двигательную активность детей. Не навязывать детям игровой материал. Хвалить ребенка за успехи. Строить свое взаимоотношение с детьми на взаимном доверии, искренне разделяем с ним радость. Игры проводятся в проветренном помещении или на свежем воздухе.

Объяснение правил игры должно быть кратким, четким, но понятным, ярким и образным. Сопровождается показом, демонстрацией отдельных этапов игры.

1 раз в три месяца проводится «День любимых игр»- это занятие - праздник, который является своеобразным итогом работы. Ребята играют в понравившиеся игры, рассказывают об истории возникновения игр.

Для реализации программы в образовательной организации имеется помещение музыкального зала, спортивная площадка, прогулочные участки. Для организации и проведения занятий ДОО обеспечено мультимедийным проектором, компьютером, музыкальным центром, видео и аудио-дисками. Имеется игровой инвентарь.

4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Народные игры» направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Игры, включённые в программу способствуют развитию психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи), эмоционально – волевой сферы личности), произвольной сферы (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Благодаря реализации программы дети научатся:

- самостоятельно организовывать знакомые игры;
- соблюдать правила игр;
- различать игры разных народов, знать их сюжет, текст, правила;
- в игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- проявлять творческую инициативу.

Независимо от способов организации занятия сохраняются требования к оптимальной двигательной нагрузке воспитанников в зависимости от их подготовленности и с учетом техники безопасности для предупреждения травм на занятии. Занятия проходят в игровой форме. В занятие включаются игры из разных разделов. При объяснении игры, подразумевает знакомство детей с историей её возникновения.

В первую половину года дети знакомятся с разнообразием русских народных игр («Русские народные игры»).

Во вторую половину года дети знакомятся с разнообразием народных игр других народов и убеждаются, что в них много общего с русскими народными играми («Затеи наших друзей»).

При подборе игр учитываются возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, необходимость постепенного перехода от простых игр к более сложным, чередования активных игр с играми малой подвижности.

Программа содержит пояснительную записку, целевой, содержательный и организационный разделы. Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования. Целевой раздел Программы содержит цели и задачи реализации программы, основные принципы реализации и формирования Программы, значимые для разработки программы характеристики. Содержательный

раздел Программы содержит описание образовательной деятельности, описание вариативны форм, способов, методов и средств реализации Программы. Организационный раздел включает описание программно-методического обеспечения Программы, учебный план.

Программа реализуется воспитателем МКДОУ д/с №1 «Алёнушка».

Срок реализации программы – 1 год. Программа реализуется в подготовительной к школе группе (6-7 лет). Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае учебного года. Занятие проводится один раз в неделю во второй половине дня в течение 30 минут. Численность группы – до 15 человек.

Игровой самомассаж

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Я хотела представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполняют по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.**

**Утка крикает, зовет
Всех утят с собою,
А за ними кот идет,
Словно к водоюю.**

**У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!
Не смотри ты на утят-
Не умешь плавать!**

Поглаживать шею ладонями сверху
вниз.

Указательными пальцами растирать
крылья носа.

Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.

Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

**Дождик бегаёт по крыше-
Бом! Бом! Бом!**

**По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!**

**Дома, дома посидите-
Бом! Бом! Бом!**

**Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом!**

**Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!**

**А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом!**

**Дождик бегаёт по крыше-
Бом! Бом! Бом!**

**По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!**

Встать друг за другом «паровозиком»
и похлопывать друг друга по спине.

Постукивание пальчиками.

Поколачивание кулачками.

Поглаживание ладошками.

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потерли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.
Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

Муз. рук-тель показывает ежика.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки
Над лесной опушкой,
Задели ели
Самую макушку,
И долго елка
Ветками качала...

Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз
Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз
Указательными пальцами
массировать крылья носа
по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!
Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.
Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.
Вот!

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.
Поочередно массируют
каждый палец.

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу
Вытягивают ладошки вперед.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
5. Растирание ушей ладонями.

« Кто пасется на лугу »

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко

Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам. Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четыремя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.

На лугу пасутся

Ко...

Покачать плечами вперед-назад.

-Козы?

Наклонить голову вперед

Нет, не козы!

Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко

Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета

На лугу пасутся

Ко...Кони? Нет, не кони!

Далеко, далеко

Опять повернуться на 180 и повторить те же движения

На лугу пасутся

Ко...Коровы?

Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко,

Постепенно присесть. На последний слог быстро встать и поднять руки вверх.

Будете здоровы!

« Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,

Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

Следом за папой мама идет,

Разминать ноги

За мамой следом детишки идут,

Похлопывать ладошками

Вслед за ними малышки бредут

Поколачивать кулачками

Юбочки с точками черненькими.

Постукивать пальцами

На солнышко они похожи,

Поднять руки вверх и скрестить кисти,

Встречают дружно новый день.

широко раздвинув пальцы

А если будет жарко им,

Поглаживать ноги ладонями и спрятать

То спрячутся все вместе в тень.

Руки за спину.

« Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха

Дети выполняют легкое пощипывание

И кусала всех со страха

пальцами рук груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха Рура!

Дети поглаживают себя ладонями,

В озеро нырнула,

выполняя круговые движения и

С вечера нырнула

приговаривают.

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

« Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.

Потереть друг о друга средние пальцы рук

Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку,

Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

Псу, зайчонку, петуху.

Рады, рады все гостинцам!

Совершать круговые движения зрачками

Это видим мы по лицам. Все захлопали в ладошки, Побежали в гости к кошке.	глаз вправо и влево Хлопки в ладоши Постучать подушечками пальцев друг о друга.
---	---

« Наши глазки »

Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);
- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;
- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

« Пирогги »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями	Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.
Ходит мишка с пирогами	То же по правой руке
Здравствуй, Мишенька-дружок,	Хлопки по груди
Сколько стоит пирожок?	Хлопки по бокам
Пирожок-то стоит три,	Хлопки по пояснице
А готовить будешь ты!	Хлопки по ногам сверху вниз
Напекли мы пирогов,	Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног
К празднику наш стол готов!	

« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.	Потереть ладони друг о друга
Де – де – де – есть сединки в бороде.	Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.
Ду – ду – ду – расчеши бороду.	Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз
Да – да – да – надоела борода.	Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа
Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.	Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.
Ды – ды – ды – больше нет бороды.	Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

**Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щечки!
Трем мочалкою коленочки,
Щеточкой трем хорошенечко
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем мальчика!
Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!**

Растереть ладошки.

Постукивать пальцами по плечам,
локоткам, кистям, затылку, вискам,
подбородку, щекам.

Растереть ладонями колени,
ступни и пальцы ног.

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

**Белый-белый мельник
Сел на облака.
Из мешка посыпалась
Белая мука.
Радуются дети,
Лепят колобки.**

Провести пальцами по лбу от середины
к вискам.
Легко постучать пальцами по вискам

Сжав руки в кулаки, возвышениями
больших пальцев быстро растереть
крылья носа.

**Заплясали санки,
Лыжи и коньки.**

Раздвинув указательный и средний
пальцы, массировать точки перед собой
и за ушными раковинами.

« Лиса »

Гимнастика для глаз

**Ходит рыжая лиса,
Щурит хитрые глаза.
Смотрит хитрая лисица,
Ищет, где бы пожить.**

Крепко зажмурить и открыть глаза

Вытянуть вперед правую руку, на кото-
рой все пальцы, кроме указательного,
сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево
и следить за движением указательного
пальца глазами, не поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.
Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.**

Поднять руку и опустить, прослеживая
взглядом.
Описать рукой круг по часовой стрелке и
против нее.

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

**Солнышко, солнышко, в небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои,
Нас покружи, оторви от земли.
Солнечный лучик быстро скакал,
И на плечо он к ребятам упал.**

Потянуться руками вверх

Похлопать в ладоши над головой
Покружиться, подняв руки вверх
Вытянуть вперед правую руку, медленно
прикоснуться указательным пальцем к
правому плечу. Проследить глазами.
Повторить то же самое с левой рукой

**Весело лучик песенку пел,
Каждый себе на плечо посмотрел.**

Солнечный лучик быстро скакал,
И на маленький носик к ребятам попал.
Весело лучик песенку пел,
Каждый на носик себе посмотрел.
Хлопают радостно наши ладошки,
Быстро шагают резвые ножки.
Солнышко скрылось, ушло на покой,
Мы же на место сядем с тобой.

Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа. Проследить глазами.

Похлопать в ладоши.

Ходьба на месте.

Закрывать глаза и положить руки под щеку

Сесть на стульчики

« Дедушка Егор »

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор

Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке,

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Гоп, гоп, гоп!

Приехали!

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.

Ходьба на пятках, руки за спиной

Ходьба на носках, руки за головой

Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны

Приподниматься на носки и опускаться

на всю ступню.

Присесть

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей

Легкие пушинки.

Чуть затихла злая выюга-

Улеглись повсюду.

Заблестали, словно жемчуг,-

Все дивятся чуду.

Заискрились, засверкали

Белые подружки.

Заспешили на прогулку

Дети и старушки.

«Фонарики»

Поднять руки вверх и посмотреть на них

Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом

Развести поочередно руки в стороны и проследить за ними взглядом

Выполнить руками движение «ножницы»

Шаг на месте

« Бабочка »

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

« Наши ножки »

Массаж рефлекторных зон ног

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.

2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.

3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

« Самолет »

Гимнастика для глаз

**Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.
Правое крыло отвел, посмотрел.
Левое крыло отвел, поглядел.
Я мотор завожу
И внимательно гляжу.
Поднимаюсь ввысь, лечу,
Возвращаться не хочу.**

Посмотреть вверх и провести пальцем за «пролетающим» самолетом
Отвести руки попеременно и проследить взглядом
Делать вращательные движения перед грудью
Встать на носочки и легко бежать по кругу

« Наши глазки »

Гимнастика для глаз (по методике йогов)

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;
- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;
- Закрывать глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

« Снегопад »

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

**Белых хлопьев белый пух
Плавно и спокойно
Над деревьями кружит
И над колокольной.
Каждый дом и каждый куст
Греет, одевает
Снеговая шубка и
Шапка снеговая.
Белых хлопьев белый пух
С неба валит валом,
Укрывая белый свет
Белым одеялом.
Чтобы слева, впереди,
Позади и справа
Сладко спали до весны
Дерева и травы.
Это сколько ж наметет
Снега за ночь-то!
Это как же полетят
С горки саночки!**

Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.

Поочередно вытягивать руки вправо, влево.

Вытянуть руку вперед и коснуться ею лба.

Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.

Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.
Закрывать глаза ладонями.

Развести руки в стороны, глаза широко

« Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет,
Он нас лапкою зовет.
Бедный зайинька чихает,
Как поправиться – не знает.
Лекарство для тебя найдем:
Мы носик лапкою потрем.
В руках у нас морковка.
Продолжаем тренировку.

Массаж носа (по китайской медицине), укрепляющий иммунитет к заболеваниям верхних дыхательных путей:
Потереть указательные пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и снизу вверх 10 – 20 раз.
Дети держат в руке морковку, выполняя ею медленные движения вправо-влево, вверх-вниз, по кругу и прослеживая за ней взглядом.

Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.

« Медведь »

Гимнастика для глаз

Медведь по лесу бродит,
От дуба к дубу ходит.
Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет.
Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.
А пчелы жалят мишку:
Не ешь наш мед, воришка!

Ходьба вперевалочку, слегка согнувшись, загребая чуть согнутыми руками
Изображать, как он достает и ест мед

«Отмахиваться от пчел»

Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу.
Ложится, засыпает
И пчелок вспоминает.

Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек, прослеживая движение глазами, не поворачивая головы
Ходьба вперевалочку

Прилечь, руки под щеку

« Заяц белый »

Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения») (гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)

Заяц белый, заяц белый,
Ты куда за лыком бегал?
Заяц белый отвечал:
«Я не бегал, я скакал».
Заяц белый, заяц белый,
Ну а где же ты обедал?
Заяц белый отвечал:
«Я сегодня голодал».

Быстро моргают глазами.

Наклонять и выпрямлять голову вперед, закрыв глаза
Опять быстро сжимать и разжимать веки

Наклоны головы вправо-влево
Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза

« Медведюшка »

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

Покажи-ка нам, медведюшка,
Как собирались красны девушки
За брусникой, за малиной
Да за ягодой калиной,
Как с корзинками шли по лесу,
Набирали ягод доверху,

Ходьба на внешнем своде стопы

Ходьба с перекатом с пятки на носок

**Отдохнуть они садились,
Ко пенечку прислонились.
Покажи-ка нам, медведюшка,
Как зевали красны девушки,
Как накрылися платочком
Да уснули под кусточком.**

**Как вскочили, потянулись,
Меж собой переглянулись,
Звонко песню запевали,
Хороводы затевали.**

Вставить на носки, делая вдох и разводя руки в стороны, и опускаться на всю стопу.

Сесть на пол, руки-упор сзади
Попеременно вытягивать и выпрямлять носки ног

Встать, потянуться
Повороты в стороны
Ходьба топающим шагом

« Часовой »

Дети выполняют массаж ушей

**На дальней границе
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.**

**На дальней границе
И ночью, и днем
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.**

**И если лазутчик
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!**

Загнуть руками уши вперед

Потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, опустить.

Указательным пальцем помассировать слуховые отвороты.

« Дождь »

Гимнастика для глаз

**Приплыли тучи дождевые:
Лей, дождь, лей!
Дождинки пляшут, как живые:**

**Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле зеленой,
Пьет, пьет, пьет.
А теплый дождь неугомонный
Льет, льет, льет.**

Покачать поднятыми вверх руками, посмотреть на них.
Опустить плавно руки, перебирая паль-

цами, прослеживая движения взглядом.
Наклониться, делая мягкие, пружинящие движения руками, посмотреть вниз
Показать указательным пальцем движение сверху вниз и проследить взглядом.

« По таинственной дороге »

Гимнастика для стоп

**По таинственной дороге
Шли таинственные ноги.
По большой дороге
Зашагали наши ноги.
По пыльной дорожке
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки
Бежали по дорожке.
На узенькой дорожке
Устали наши ножки.
Усталые ножки**

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

Быстрая ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях

Ходьба со сведенными носками ног

Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа

<p>Шли по дорожке. На камушек мы сели, Сели, посидели. Ножки отдыхают, Мышцы расслабляют.</p>	<p>туловище прямо и глядя вперед Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола Погладить мышцы ног и ступни</p>
<p>« Подарок маме » Массаж пальцев</p>	
<p>Маме подарок я сделать решила. Коробку с катушками тихо открыла. Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зеленую нитку в иголку. Мамин наперсток - на дочкином пальце. Белую ткань я надела на пяльцы. Иголкой веду за стежочком стежочек. Я вышиваю чудный цветочек: Сначала – зеленые стебельки, После – веселые лепестки, В центре кружка – ярко-желтый кружок. Я закрепляю последний стежок. Я разминаю уставшие пальцы. Я убираю старинные пяльцы. Нитку с иголкой в шкатулку кладу. В мамину комнату тихо иду. Встану на низкую табуретку И на комод постелю я салфетку. В комнату мама войдет, удивится: - Дочка, какая же ты мастерица.</p>	<p>Скользящие движения ладонью о ладонь Поочередно растирать пальцы левой руки, как бы надевая на каждый палец «Колечко» из сжатых пальцев правой руки Поочередно растирать пальцы правой руки Потереть ладони друг о друга Сжимать и разжимать пальцы Переплести пальцы обеих рук и сделать «качельку» Встают на ноги Протягивают руки вперед Покачать головой, поставив руки на пояс</p>
<p>« Колобок » Упражнение для профилактики плоскостопия</p>	
<p>Тише, тише, Колобок! Вдруг услышит серый волк. Тихо ножками пойдем, Незаметно прошмыгнем. Но румяный Колобок Прыгнул прямо в огород, Через грядки вдоль забора Скачет, словно от Федоры.</p>	<p>Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу Перекаты с носка на пятку.</p>
<p>« Липы » Гимнастика для глаз (все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)</p>	
<p>Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг. Липы кронами шумят, Ветры в их листья гудят. Вниз верхушки пригибают И качают их, качают. После дождика и гроз Липы льют потоки слез. Каждый листик по слезинке Должен сбросить на тропинки.</p>	<p>Широким жестом развести руки в стороны Скругленные руки сцепить над головой Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону Наклониться вперед Наклонившись, покачать туловищем из стороны в сторону Выпрямиться, руки поднять Плавное опустить руки, перебирая пальцами Руки вниз, встряхивать кистями</p>

Кап и кап, кап и кап –	Хлопать в ладоши, описывая руками круг
Капли, капли, капли – кап!	сначала в одну, потом в другую сторону
До чего же листик слаб!	«Уронить руки»
Он умоется дождем,	Погладить сначала одну, потом другую руку
Будет крепнуть с каждым днем.	Сжать кулаки

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали,	Движения соответствуют тексту
Ладонками по спинке застучали.	Выполнять в течение 40 - 50 секунд
Хлопаем по лопаточкам,	
Спинка радуется.	
Дети спинку подставляют,	
Со спинками играют,	
Здоровья спинкам добавляют.	

« Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок,	Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза
Остро наточил рубанок,	Поглаживать правую руку
Доски гладко отстругал,	Разминать левую руку
Взял сверло, шурупы взял,	Разминать правую руку
Доски ловко просверлил,	Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти
Их шурупами свинтил,	То же левой рукой
Поработал долотом,	Поколачивание по левой руке
Сколотил все молотком.	Поколачивание по правой руке
Получилась рама –	Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя
Загляденье прямо!	То же левой рукой
Прекрасный тот работник	Погладить левую руку
Зовется просто: плотник.	Погладить правую руку

« Наши глазки »

Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов)

- Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листочек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добываясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты.
- Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется ана-логично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну)
- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрывать глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслабляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.

« Мы устали »

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

- Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на ру-ки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.

- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тя-нуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.

- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

« Петух »

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок!
На макушке – гребешок,
А под клювом-то борода.

Клевательные движения головой в горизон-
тальной плоскости вправо – влево.

Клевательные движения головой вперед-на-
зад, подбородок движется параллельно полу
Идти по кругу, делая махи руками и поднимая
голову – вдох, а опуская - выдох

Очень гордая походка:
Лапы кверху поднимает,
Важно головой кивает.
Раньше всех петух встает,
Громко на заре поет:
- Кукареку! Хватит спать!
Всем давно пора вставать!

Наклоны головы вправо-влево

Помахать руками, как крыльями, поднимая
опуская голову

« Цветочек и бабочка »

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

**Набухай скорей бутон,
Распусти цветок – пион.**

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно выдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

**Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,
Посмотрим глазками, как она летает.**

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз.(Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.

(Закрывают глаза на 30 секунд)

« Паровоз »

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!
Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу,

Похлопывание по спине ладонями

Поворот на 180, поколачивание ку-
лачками

Поворот на 180, постукивание паль-
цами

**Колесами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу!
Чу, чу, чу!**

Поворот на 180, поглаживание ладонями
Легкое поглаживание пальцами

« Лес зеленый »

Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

**Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвой.**

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза

**Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.**

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза
Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз

**А кудрявая березка
Провожает всех ребят.**

Поглаживание лица ладонями сверху вниз - 4 раза.

**До свидания, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад!**

« Жук »

Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед)

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел и на потолок присел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,

Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»

« Ладошки »

Самомассаж

**Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,
Хлоп, другая!**

Хлопки в ладоши

**Правой, правую ладошкой
Мы пошлепаем немножко.**

Шлепки по левой руке от плеча к кисти

**А потом ладошкой левой
Ты хлопки погромче делай.**

Шлепки по правой руке

**А потом, потом, потом
Даже щечки мы побьем.**

Легкое похлопывание по щекам

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

Хлопки над головой

По коленкам – шлеп, шлеп!

Хлопки по коленям

По плечам теперь похлопай!

Шлепки по плечам

По бокам себя пошлепай!

Шлепки по бокам

<p>Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой! Справа – можем! Слева – можем! И крест-накрест руки сложим! И погладим мы себя. Вот какая красота!</p>	<p>Шлепки по спине Шлепки по груди Поколачивание по груди справа, слева Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.</p>
<p>« Наши ножки » Самомассаж стоп</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; - Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги; - Двумя руками разминают пальцы левой ноги; - Правой рукой разминают пятку левой ноги; - Шевелят пальцами левой ноги; - Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги; - Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав; - Топают ногой по полу. - Повторяют все с правой ноги. 	
<p>« Дождик » Гимнастика для глаз</p>	
<p>Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап! Мы на небо посмотрели, Капельки кап-кап запели, Намочились лица, Мы их вытирали. Туфли – посмотрите – Мокрыми стали. Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем. От дождя убежим, Под кусточком посидим.</p>	<p>Сверху пальцем показывают траекторию движения капель и прослеживают ее взглядом Смотрят вверх Подняв руки вверх, быстро перебирают пальцами Вытирают лицо руками Показывают руками вниз и смотрят на обувь Движения плечами Приседают</p>
<p>« Прогулка » Упражнение для профилактики плоскостопия</p>	
<p>Дружно за руки возьмемся, В лес зеленый мы пойдем, По полянке мы пройдемся, Песню весело споем. Нагибайся, погляди-ка, Что краснеет по кустом? Ты не прячься, земляника, Все равно тебя найдем! Комары звенят над нами, Комары кусают в лоб. Мы воюем с комарами, Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!</p>	<p>Ходьба с перекатом с пятки на носок Ходьба боком по толстому шнуру Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре Одновременно с перекатами выполнять хлопки в ладоши перед собой, над головой, справа, слева, внизу.</p>

Пронумеровано
и прошнуровано

() лист

Заведующий МКДОУ
д/с № 1 «Аленушка»

Т.В. Носикова

