Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 10 «Дюймовочка»

**«Как сделать физкультурные занятия в детском саду интересными?»**



Автор:

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

г. Саянск 2024

**План.**

 Вступление.

 1.Сообщение «Как сделать физкультурные занятия в детском саду   интересными?»

- Использование разнообразных вариантов проведения физкультурных занятий. Опросник «Типы физкультурных занятий».

- Использование на занятиях различных методов организации детей.

- Использование разнообразного спортивного инвентаря,музыкального сопровождения.

- Использование различных атрибутов для подвижных игр и выполнение различных видов движений.

- Использование различных предметов.

- Использование нестандартных видов упражнений.

- «Как выбрать водящего?» (загадки, считалки).

- «Как быстро разделить детей на команды или подгруппы?».

- Занятия для детей, выбывших из игры.

- Профилактика плоскостопия.

- Оздоровительные игры и упражнения

- Использование нестандартного оборудования.

2. Практикум:

- Изготовление атрибутов для подвижных игр (колпака, колец).

- Изготовление нестандартного физкультурного оборудования (кеглей из бутылок, стоек для перешагивания из бутылок).

3. Заключение.

Приложение № 1.

Приложение № 2.

Приложение № 3.

Приложение № 4.

Приложение № 5.

Приложение № 6.

**Вступление.**

     Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях и уроках. Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия и уроки имеют разную направленность:

—  в младших группах они должны доставлять удовольствие, учить ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приемам элементарной страховки;

—  в средних — развивать физические качества (прежде всего выносливость и силу);

—  в старших — сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому необходимо использовать разнообразные формы и методы, оборудование и физические упражнения для поддержания интереса и эмоционального настроя детей на занятиях по физическому воспитанию.

**1.Использование разнообразных вариантов проведения физкультурных занятий.**

*Типы физкультурных занятий:*

—  классические (занятия по традиционной схеме, вводно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);

—  игровые (занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности);

—  занятия-тренировки в основных видах движений;

—  ритмическая гимнастика — занятия, состоящие из танцевальных движений;

—  занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

—  контрольно-проверочные (занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние);

- сюжетные – комплексные (объединённые определённым сюжетом, с развитием речи, с математикой, с викторинами);

- тематические (с одним видом физических упражнений);

—  самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего педагог проверяет выполнение задания;

—  занятия серии «Здоровье», где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи (эти занятия имеют большее значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни).

**2.Использование на занятиях различных методических приёмов и  методов организации детей.**

Фронтальный  - одно задание выполняют все одновременно.

- одновременно все дети;

- одновременно в группах детей;

- потоком.

Групповой – разные задания выполняются в группах.

Способы выполнения:

- одновременно все группой детей;

- по одному, по два;

- потоком.

Метод индивидуальной организации – выполнение задания по указанию педагога или самостоятельному выбору.

**3. Использование разнообразного спортивного инвентаря:**

красочные флажки, ленты, платочки, кубики, гимнастические палки, кольцебросы, обручи маленькие и большие, мячи маленькие и большие, верёвки, дуги, шнуры; **музыкального сопровождения**, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.

**4. Использование различных атрибутов** для подвижных игр и выполнения различных видов движений: масок для игр, картинок

**5. Использование различных предметов** (стулья, гимнастические скамейки, карандаши и т.д.), природного материала (листья, прутики, шишки и т.д.), овощей, фруктов,  животных, природных явлений.

**6. Использование нестандартных видов упражнений:**

Пальчиковая гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

Весёлый тренинг.

Релаксация.

Йога.

**7.  «Как выбрать водящего?»** (загадки, считалки).

    Все дети любят играть в подвижные игры и многие хотят быть водящими. Как же быть и кого выбрать на эту роль? Предлагаемые приемы, которые в игровой форме ответят на эти вопросы, а также помогут закрепить двигательные навыки детей и повысить моторную плотность занятия. Использование игровых приемов позволяет педагогу планировать разные виды двигательной деятельности с учетом их интенсивности и сложности и обеспечивать активный отдых утомленным мышцам за счет рационального распределения мышечной нагрузки. Наличие речетатива в играх стимулирует речевую активность детей в процессе двигательной деятельности и развивает умение согласовывать речь с движением. Используя игровые приемы, педагог сможет дифференцировать игровые задания с учетом индивидуального уровня развития ребенка и зоны его ближайшего развития.

**8. «Как быстро разделить детей на команды или подгруппы?»**

**Выбор команды**

   Организуя игровую, соревновательную или тренировочную деятельность дошкольников, важно быстро разделить детей на команды или подгруппы. Один из способов — использование фишек, сделанных из цветного изолона.

   В практике часто возникают конфликтные ситуации у детей при выборе команды, ее названия и очередности выполнения задания. Фишки помогают сделать выбор в игровой форме, а также повышают двигательную плотность физкультурно-оздоровительного мероприятия. Их используют на занятиях с детьми от 3 до 7 лет.

     Фишки по количеству детей разложены в удобном месте зала. Участники  игры по желанию выбирают себе одну из них. Место тренировки (или снаряд) обозначено такой же фишкой, но большего размера. Ориентируясь в пространстве, дети самостоятельно находят свой снаряд или месторасположение команды. На обратной стороне фишек написаны номера. Выбрав фишку, игроки строятся в команды по порядку номеров.

Таким образом, фишки стимулируют речевую активность детей, способствуют формированию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

**Тренировка «Ловкачей» и «Силачей»**

Дети делятся на две команды. Фишки подсказывают названия для команд (гантели тренируют силу, кто их выбрал — «Силачи»; кегли развивают ловкость, их команда — «Ловкачи»).

Фишки используют на занятиях с детьми 5—7 лет.

**«Утята», «Зайчата» и «Рыбки»**

С помощью фишек дети делятся на три команды или подгруппы, название каждой соответствует фишкам: «утята», «зайчата», «рыбки». Такие фишки предназначены для детей 3—5 лет.

**«День здоровья»**

Дети делятся на четыре команды или подгруппы по цвету сердечек: «Зеленые», «Оранжевые», «Синие», «Желтые». Чтобы стать сильными, ловкими и выносливыми, нужно тренировать свое сердечко. Такое задание рекомендуется для детей 4—7 лет.

**9. Занятия для детей, выбывших из игры.**

  Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего двигательного процесса способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности. Например, выбывающие из игры дети не сидят на скамейке запасных, а продолжают активно двигаться, включая в работу другие мышцы и решая новые задачи занятия в индивидуальном порядке. Группа детей играет под руководством инструктора в «ловишку», «удочку» или другую игру, сопровождающуюся выбыванием пойманных игроков. А они уже с воспитателем закрепляют навыки прыжков через скакалку или разучивают упражнение с мячом, на скамейке, тренажерах, или выполняют коррекционные упражнения и т.д. Движения планируются в зависимости от наличия свободного места в зале или на спортивной площадке, задач занятия, уровня физического развития и подготовленности детей.

     Если же занятие проводится только одним педагогом, то выбывающие из игры дети закрепляют и совершенствуют двигательные навыки самостоятельно. Для этого игровые задания должны строго регламентироваться. Таким образом, тренировка физических качеств в игре чередуется с совершенствованием двигательных навыков и умений в процессе активного отдыха. В результате удовлетворяется биологическая потребность детей в движении, повышается плотность двигательного процесса, эффективно чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируются темп и продолжительность выполнения упражнений.

**10. Профилактика плоскостопия.**

*Задача:*укреплять мышцы стоп.

 *Оборудование:*массажеры, эстафетные палочки, кубики, обручи, ленточки, шнуры, платочки.

    Дети играют в игру большой подвижности с выбыванием проигравших игроков. Пойманные дети выполняют следующие упражнения:

— массаж стоп с помощью массажера и массажных мячей;

— перекладывают стопами кубики из обруча в обруч;

— перекладывают шнуры, ленточки, платочки каждой ногой.

*Методические указания:*четко продумать двигательные зоны, следить за осанкой детей, правильным хватом предметов, сменой ног.

**11. Оздоровительные игры и упражнения**

Любая подвижная игра несет в себе оздоровительную направленность: развивает физические качества, укрепляет мышечный корсет, активизирует деятельность систем и функций организма. А если эта игра еще и направлена на формирование изгиба позвоночника и свода стопы, укрепляет суставно-связочного аппарат, тренирует выносливость, то ее оздоровительная значимость увеличивается. Предложенные игры и упражнения способствуют развитию физических качеств, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют естественную биологическую потребность детей в движении и создают условия для профилактики здоровья.

**12. Использование нестандартного оборудования.**

**Заключение.**

     В методике физического воспитания разработано множество средств, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма.

Если ребенок в дошкольном возрасте полюбит движение, то он не только обретет здоровье, но и через всю жизнь пронесет потребность в движениях.

     Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада.

Врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым, у малоподвижных детей чаще всего наблюдается отставание моторного и нервно-психического развития, они в большей степени подвержены простудным заболеваниям и нарушениям опорно-двигательного аппарата.

     В детском саду должны присутствовать все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях и прогулке: оборудованный спортивный зал, спортивная площадка на территории детского сада, различные спортивные тренажеры, в том числе выполненные своими руками, групповые спортивные уголки, спортивный инвентарь.

     Все это способствует усвоению возрастной программы, помогает сделать занятия полезными и интересными, обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности.

**Приложение № 1**

**Игры, для выбора водящего**

**«Кто дольше отобьет мяч?»**

*Задачи:*

— закрепить навык отбивания мяча на месте;

—развивать крупную и мелкую моторику рук, ловкость и координацию движений.

*Оборудование:*мячи по количеству детей.

     Все дети одновременно начинают отбивать мяч. Ребенок, допустивший ошибку (потерял мяч, поймал мяч двумя руками, сошел с места), выбывает из игры. Водящим выбирают того из детей, кто дольше всех отбивал мяч на месте. При повторении игры выбирают нового водящего, выполняя это же упражнение другой рукой, или двумя руками,

или попеременно правой и левой рукой. Дети, имеющие высокий уровень индивидуальных возможностей в развитии данного навыка, выполняют задание с усложнением: мячом меньшего размера, на коленях, отбивают мяч точно в горизонтальный обруч и др.

*Методические указания:*добиваться качества выполнения упражнения, следить за осанкой детей, постановкой кисти руки.

**«Мяч лови и в ловишку бросай»**

*Задачи:*

— упражнять детей в перебрасывании мяча в парах;

— развивать крупную и мелкую моторику рук, ловкость и координацию движений.

Дети строятся в шеренгу или круг. Под речетатив считалки воспитатель бросает поочередно каждому мяч способом снизу и принимает его обратно тем же способом. Водящим выбирают ребенка по считалке. При повторении игры другого водящего можно выбирать, выполняя это же упражнение, но с усложнением: уменьшая размер мяча, увеличивая расстояние между воспитателем и детьми, или другим упражнением, например:

— перебрасывать мяч с ударом об пол;

— двумя руками из-за головы;

— двумя руками от груди.

*Методические указания:*следить за хватом мяча, качеством выполнения упражнения.

**«Гонка мячей»**

*Задачи:*

— упражнять детей в передаче мяча в колонне;

— развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, туловища;

— развивать ловкость и координацию движений.

Дети строятся в колонну по одному. Под речетатив считалки начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Последний игрок, получив мяч, бежит в начало колонны, и игра повторяется. Ребенок, на котором закончилась считалка, становится водящим. Если в игре нужно выбрать двух-трех водящих, то в колонне одновременно передают два-три мяча.

*Вариант:*передача мяча в колонне под ногами.

*Методические указания:*следить за расстоянием между игроками в колонне, передавать мяч точно в руки.

**«Передай ногами»**

*Задачи:*

— укреплять мышцы брюшного пресса, стопы;

— осуществлять профилактику плоскостопия;

— способствовать формированию правильной осанки. *Оборудование:*шарики, мячи,

кубики, платочки, шнуры.

Сидя в кругу, под речетатив считалки дети передают мяч стопами. У кого остался мяч по окончании считалки, тот водящий.

*Вариант:*передавать предметы одной ногой, стоя в кругу.

*Методические указания:*следить за осанкой, сменой ног и направлением передачи предметов, которые находятся в игре, за их правильным захватом. Для обеспечения тренирующего эффекта важно использовать продолжительные считалки.

**«Не урони»**

*Задачи:*

— осуществлять профилактику плоскостопия;

— способствовать формированию правильной осанки;

— развивать ловкость, ориентировку в пространстве. *Оборудование:*набивные мешочки весом по 400 г.

     Дети двигаются врассыпную по залу с мешочком на голове, выполняя задания инструктора: передвигаются на носках, пятках, наружном своде стопы, *в*полу-приседе, с поворотом кругом. Ребенок, уронивший мешочек, продолжает далее, подняв его, выполнять задание. Водящим выбирают того, кто меньшее число раз уронил мешочек. Если дети легко справляются с данным заданием, то выбор водящего можно усложнить: собирать предметы с пола (шнуры, платочки, ленточки) с мешочком на голове. Водящим становится тот, кто собрал больше предметов и меньшее число раз уронил мешочек.

*Методические указания:*следить за осанкой детей.

**«Попляши и покружись — самым ловким окажись»**

*Задачи:*

— развивать ловкость, равновесие, ориентировку в пространстве;

— способствовать формированию правильной осанки;

— осуществлять профилактику плоскостопия.

По сигналу ведущего «Попляши!» — дети пляшут; по сигналу «Покружись!» — кружатся; по сигналу «Самым ловким окажись!» — стоят на одной ноге. Водящим выбирают того, кто дольше простоит на одной ноге. При повторном выборе водящего детям предлагается сохранять равновесие в другой стойке, с другим положением рук, с закрытыми глазами.

*Методические указания:*следить за осанкой детей, сменой ног, умением сохранять равновесие.

**«Прыгуны»**

*Задачи:*

*—*укреплять мышцы ног, рук;

— формировать     правильную осанку;

— закрепить навык в прыжках через короткую скакалку;

— развивать выносливость, координационные способности.

Дети прыгают через короткую скакалку. Водящим выбирают того, кто сможет дольше всех прыгать без остановки на месте (или большее количество раз). При повторном выборе водящего закреплять другие виды прыжков через короткую скакалку.

*Методические указания:*обеспечить технику безопасности, следить за мягким приземлением в прыжках.

**«Мышеловка»**

*Задачи:*

— укреплять мышечный корсет;

— развивать координационные способности, выносливость;

— упражнять в подлезании.

Подгруппа детей образует круг — «мышеловку», другая подгруппа — «мыши».

Под речетатив «мышки» врассыпную перебегают из одной норки в другую. По окончании речетатива «мышеловка» захлопывается, пойманные «мышки» становятся в круг и выполняют роль «мышеловки». Оставшиеся «мышки» продолжают игру, которая продолжается до тех пор, пока не будут пойманы несколько «мышек» (ровно столько, сколько нужно ^водящих в игре). При повторном выборе водящих дети меняются ролями.

*Методические указания:*«мышки» не должны задевать «мышеловку», наталкиваться друг на Друга.

**«Тетерка»**

*Задачи:*

— укреплять мышечный корсет;

— развивать координационные способности, выносливость;

— упражнять в подлезании.

Двое детей берутся за руки, образуя «ворота», остальные пробегают друг за другом в «ворота» под речетатив:

Тетерка шла, моховая шла

По каменю, по зараменю.

Сама прошла, всех детей

Провела, одного оставила.

По окончании слов речетати-ва «ворота закрываются». Пойманные дети образуют новые «ворота». Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы несколько детей (ровно столько, сколько нужно водящих в игре).

*Методические указания:*следить за расстоянием в колонне, чтобы игроки не задевали «ворота».

**«Два-три»**

*Задачи:*

*—*укреплять мышечный корсет;

— упражнять в беге с увертыванием;

— развивать координационные способности, ловкость, быстроту реакции.

     Дети бегают врассыпную, по сигналу «Два!» — встают парами, по сигналу «Три!» — тройками. Водящими выбирают пару или тройку детей, быстрее остальных выполнивших задание.

*Вариант:*взрослый подает сигнал: «Спина к спине» («Рука к руке», «Нога к ноге», «Живот к животу»). Дети должны встать в нужном положении парами. При повторении игры они в парах должны поменяться. Водящими выбирают пару игроков, быстрее всех выполнивших задание.

*Методические указания:*следить за правильным выполнением движений.

**Приложение № 3**

**Оздоровительные игры и упражнения.**

**«Зоопарк»**

*Задачи:*

— развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища;

— способствовать формированию правильной осанки;

— осуществлять профилактику плоскостопия;

— развивать силу, выносливость, координационные способности детей.

*Оборудование:*обручи по количеству детей.

     Перед игрой распределяют роли: девочки — «медведи», мальчики — «цапли», воспитатель — «охотник». Каждый ребенок занимает обруч, лежащий на полу. По сигналу охотника «Медведи!» — девочки выходят из обруча и двигаются по залу за «охотником» на наружном своде стопы, как«медведи». По сигналу – «Цапли!» — мальчики выходят из обручей и идут за «охотником», как цапли, высоко поднимая колени. По сигналу «Охотник!» «медведи», «цапли» и сам «охотник» стараются занять свободный обруч. Ребенок, оставшийся без обруча, становится «охотником».

*Вариант 1 (младший дошкольный возраст):*все дети играют одну и ту же роль, например, становятся «лисятами» и двигаются по залу на коленях и ладонях, как «лисята». При повторении игры они играют роль другого животного.

*Вариант 2 (старший дошкольный возраст):*в игре используют обручи трех цветов: «красные» — в них находятся «зайцы», которые по сигналу начинают прыгать по залу на двух ногах; «синие» — в них находятся «медведи» (ходят на ладонях и стопах); «зеленые» — «паучки», которые по сигналу ходят на четвереньках, ногами вперед. При повторении игры дети меняются ролями.

*Методические указания:*следить за осанкой, качеством выполнения основных движений.

**«Выше ноги от земли»**

*Задачи:*

— развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища;

— способствовать формированию правильной осанки;

— осуществлять профилактику плоскостопия;

— развивать равновесие, выносливость,   координационные способности детей.

     *Оборудование:*ребристая доска, массажные коврики, набивные мячи, наклонные доски, кирпичики. Все предметы расположены по периметру зала. Дети убегают от водящего, который не может ловить того, чьи ноги выше земли, т.е. стоят на неровной, ребристой, ограниченной, наклонной поверхности, предложенной для игры. Пойманный ребенок становится новым водящим.

*Вариант:*нельзя ловить того, кто принял исходное положение — сед на полу ноги вверх, упор руками сзади.

*Методические указания:*следить за техникой безопасности, осанкой детей.

**«Гонка мячей ногами»**

*Задачи:*

— укреплять мышцы брюшного пресса, стопы;

— осуществлять профилактику плоскостопия;

— способствовать формированию правильной осанки.

     *Оборудование:*кубики, мячи,

шарики, мелкие игрушки, платочки, шнуры.

     Дети сидят по кругу на полу ногами в центр, упор на руки сзади. У каждого игрока (или у каждого второго игрока) находится в ногах предмет. По сигналу дети начинают передавать ногами предметы по кругу. Ребенок, у которого оказалось более двух предметов, выбывает из игры. Нужно похвалить игроков, оставшихся в игре после нескольких повторений. Если детей много,

целесообразно проводить игру и 2—3 кругах.

*Вариант игры:*располагаться в кругу стоя и передавать предмет (платочек, шнур) одной ногой вправо, при повторении — другой ногой влево.

*Методические указания:*следить за осанкой детей, сменой предметов, ног и направления передачи предметов.

**«Переложи предмет»**

*Задачи:*

— укреплять мышцы ног, стоп и живота;

— осуществлять профилактику плоскостопия;

— способствовать формированию правильной осанки;

— развивать равновесие, выносливость, координационные способности.

*Оборудование:*ленточки, платочки, шнуры, поролоновые мячики.

     Взале на полу разложены шнуры (платочки или другие предметы) красного, синего и зеленого цвета, вдоль противоположной стены зала лежат обручи, соответствующие их цветам. По сигналу дети начинают переносить красные шнуры правой ногой в красный обруч, передвигаясь прыжками на левой ноге; левой ногой относят синие шнуры в синий обруч, передвигаясь прыжками на правой ноге; зеленые шнуры переносят в зеленый обруч двумя ногами, передвигаясь сидя по полу.

*Вариант 1 (индивидуальная эстафета одновременного участия всех детей):*каждый ребенок получает обруч. На противоположном конце зала разложены предметы трех цветов. По сигналу взрослого игроки должны переносить предметы в свой обруч по одному при условии, что красные предметы они несут пальцами правой ноги, передвигаясь прыжками на левой ноге. Синие — левой ногой, передвигаясь прыжками на правой ноге, зеленые — двумя ногами, передвигаясь сидя. По окончании эстафеты выбрать победителя с наибольшим количеством атрибутов.

*Вариант 2 (командная эстафета):*три команды строятся в шеренгу па старте, каждая из них имеет обруч определенного цвета. На противоположной стороне зала разложены предметы трех цветов (массажные мячи, шнуры, платочки) в одинаковом количестве. Но сигналу все дети одновременно начинают выполнять задание переносить предметы, соответствующего цвета в свой обруч по одному при условии, что шнуры можно переносить только правой  ногой, платочки —

только левой, массажные мячики - двумя ногами, эстафета заканчивается  когда перенесены все предметы одного цвета.

*Методические указания:*располагать предметы нужно на безопасном расстоянии друг от друга; переносить по одному шнуру; упражнение выполнять каждой ногой, без помощи рук.

**«Поменяй местами»**

     Задачи:

— развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища;

— способствовать формированию правильной осанки;

— осуществлять профилактику плоскостопия;

— развивать равновесие, выносливость,   координационные способности. Оборудование: кубики, шарики, мячи, платочки, шнуры, ленточки по количеству участников.

     Дети строятся в две колонны. По сигналу первые участники команд добегают до первого обруча, берут правой ногой из него платочек и прыжками на левой добираются до следующего обруча. Во втором обруче они оставляют платочек и берут уже левой ногой шнурок, прыжками на правой добираются до следующего обруча. В третьем обруче оставляют шнурок, берут стопами мяч и, передвигаясь сидя по полу, переносят мяч в первый обруч. Выполнив задание, участник бегом возвращается к команде и передает эстафету следующему игроку.

Методические указания: следить за сменой ног, осанкой детей, правильным хватом предметов, мягким приземлением в прыжках.

**Приложение № 2**

**Считалки**

Катится горох по блюду,

Ты води, а я не буду!

Я куплю себе дуду

И на улицу пойду.

Громче, дудочка, дуди.

Мы играем, ты води!

Шла кукушка мимо сети,

А за нею - малы дети.

Кукушата просят пить.

Выходи, тебе водить!

Тара-бара,

Домой пора:

Ребят кормить,

Телят поить,

Коров доить.

Тебе водить!

Раз, два, три, четыре, пять,

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

Выплывает белый месяц!

Кто до месяца дойдет,

Тот и прятаться пойдет!

Ходит свинка

В новых ботинках,

Собирает желуди

 И кладет в корзинку.

Будет свинке обед,

А тебе - нет.

Прыгал зайка

На лужайке.

Волк играл на балалайке.

А на дудочке - лиса.

Вот такие чудеса.

Верь - не верь, иди проверь!

Птички пели,

К лесу летели.

Стали гнезда вить.

А тебе водить!

Конь ретивый

С длинной гривой

Скачет по полю.

Гуляет вволю.

Пчелы в поле полетели,

Зажужжали, загудели,

Сели пчелы на цветы,

Мы играем - водишь ты!

Тара-тара-тара-ра,

Вышли в поле трактора,

Стали пашню боронить,

Нам бежать - тебе водить!

Тучи, тучи, тучи, тучи,

Скачет конь большой, могучий.

Через тучи скачет он.

Кто не верит - выйди вон!

Шла лисичка по тропинке

 И несла грибы в корзинке.

Кто не верит? Это он.

Выходи из круга вон!

Жили-были три чертенка

И два маленьких котенка.

Им велели дружно жить,

А тебе идти водить!

Черепаха хвост поджала

И за зайцем побежала.

Оказалась впереди.

Кто не верит - выходи!

Плыл по морю чемодан,

В чемодане был диван,

А в диване спрятан слон.

Кто не верит - выйди вон!

В холодильник кот залез.

Опрокинул майонез,

Съел котлеты и сметану,

Но ругать его не стану.

Кот, выходи. А ты води.

Раз, два, три, четыре!

Жили мышки в квартире:

Чай пили, чашки били,

По три денежки платили!

Кто не хочет платить –

Тому и водить!

С неба прилетит

Синий кит.

Веришь - жди,

Не веришь - выходи!

**Приложение № 4**

**Игры для профилактики плоскостопия**

**«Веселая скакалка»**

*Задачи:*укреплять мышечный корсет;

— способствовать формированию правильной осанки;

— закреплять навыки в прыжках через скакалку;

—развивать выносливость, координационные способности.

     *Оборудование:*длинная (короткая) скакалка.

     Дети с воспитателем играют в подвижную игру с выбыванием игроков. Пойманные дети продолжают двигаться, закрепляя навыки прыжков через скакалку, с инструктором. При повторении игры дети закрепляют другие навыки в прыжках через скакалку.

*Методические указания:*следить за осанкой, мягким приземлением, техникой безопасности, четко планировать зону для игр и прыжков.

**«Удочка»**

*Задачи:*

— совершенствовать двигательные навыки;

— развивать физические качества;

— укреплять мышечный корсет. *Оборудование:*мячи, кольцеброс, баскетбольное кольцо, веревочная лесенка.

     Дети играют в подвижную игру высокой подвижности («Удочка», «Ловишка», «Вышибалы» и др.).

     Пойманные дети смогут вернуться снова в игру только после выполнения одного из заданий средней интенсивности:

— 10 раз отбить мяч на месте каждой рукой;

— 3 раза забросить мяч в баскетбольное кольцо;

— 3 кольца забросить на кольцеброс;

— 1 раз подняться по веревочной лесенке.

     Варианты заданий основаны на количественном результате и зависят от подготовленности детей: при смене игры меняются игровые задания.

*Методические указания:*планировать игры и упражнения **с**учетом чередования нагрузки на разные группы мышц. Следить за качеством выполнения упражнений. Задания для выбывающих детей не должны быть длительными.

**Приложение № 5**

**Загадки**

Обгонять друг друга рады,

Ты смотри, дружок, не падай!

Хороши они, легки, быстроногие... (коньки).

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

 И несут меня не кони,

А блестящие... (коньки).

Каждый вечер я иду

Рисовать круги на льду.

Только не карандашами,

А блестящими... (коньками).

Мчусь, как пуля, я вперед,

Лишь поскрипывает лед

И мелькают огоньки.

Кто несет меня? ... (Коньки.)

Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих.

Что за кони у меня? (Коньки.)

Два коня у меня, два коня-

По воде они возят меня.

А вода тверда,

Словно каменная. (Коньки, лед.)

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки.

Дайте снег! Готовы... (санки)

Все лето стояли –

Зимы ожидали.

Дождались поры –

Помчались с горы. (Санки.)

Тучек нет на горизонте,

Но раскрылся в небе зонтик

Через несколько минут

Опустился …(парашют)

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я!

 Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом? (Лыжи.)

Сам иду - и они идут,

Сам стою - и они стоят,

Стану кормить - не едят. (Лыжи.)

На снегу две полосы,

 Удивились две лисы,

Подошли они поближе:

«Здесь бежали чьи-то... (лыжи)».

Две курносые подружки

 Не отстали друг от дружки:

Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу. (Лыжи.)

Мне загадку загадали:

«Это что за чудеса?

 Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса».

У загадки есть ответ

Это мой ... (велосипед).

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочем

Не угнаться за... (мячом)

Кинешь в речку - не тонет,

Бьешь о стенку - не стонет,

Будешь о землю кидать -

Станет кверху летать. (Мяч.)

Эта птица - не синица,

Не орел и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется... (волан).

**Приложение № 6**

**Пословицы и поговорки.**

Играть - играй, да дело знай.

Что одному не под силу, то легко коллективу.

Правда дороже золота.

Соврешь - не помрешь, да впредь не поверят.

Всегда говорится, что лгать не годится.

В ком правды нет, в том и добра мало.

Смелому победа идет навстречу.

Хвались, да назад оглянись.

Ум да здоровье дороже всего.

Здоров будешь - все добудешь.

Здоровому все здорово.

В здоровом теле - здоровый дух.

Кто долго жует, тот долго живет.

Поспешишь - людей насмешишь.

Сам себя губит, кто других не любит.

Не рой другому яму - сам в нее попадешь.

За всякое дело берись смело.

Трусливому зайке и пенек - волк.

У страха глаза велики.

Маленькая лень до большой дорастет.

Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.

Любишь кататься - люби и саночки возить.

Дружба - в делах помощница.

Где лад - там и клад.

Один за всех - все за одного.