

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Организация туристических слётов в ДОО в летний период (Бекетова И.В.)	стр.3
2	Организация закаливания детей летом в ДОО. Квест-игра «Путешествие в страну Здоровей-ка» (Бокова Ю.В.)	стр.9
3	Утренние флешмобы в детском саду (Гурова О.Ю.)	стр.13
4	Закаливающие процедуры в СП ГБОУ ООШ с. Купино д/с «Теремок» в летний период (Каштанова Ю.А.)	стр.15
5	Тропа здоровья в детском саду (Кириллова О.М.)	стр.19
6	Проведение оздоровительных мероприятий летом в ДОО (Козулёва Г.А.)	стр.20
7	Организация и проведение стрйчинг – гимнастики в ДОО (Пигарева Г.В.)	стр.24

### **Организация туристических слётов в ДОО в летний период (из опыта работы СП ГБОУ СОШ с.Пестровка д/с «Забава»)**

Одной из форм работы с детьми дошкольного возраста в летний период являются туристические слёты. Актуальность данной формы заключается в формировании здорового образа жизни у дошкольников, внедрение новых форм оздоровления детей, а также формирование экологической культуры подрастающего поколения, через получение представлений о природных особенностях родного края. Туристические слёты как средство оздоровления характеризуются общедоступностью и рекомендованы практически каждому ребенку – дошкольнику при отсутствии у него серьезных патологий. Туризм имеет ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. Такие мероприятия, как туристические слёты способствуют развитию у детей умения интересно и содержательно организовывать свой досуг; повышают мотивацию ребенка и его родителей на здоровье и здоровый образ жизни, участники получают знания о безопасном поведении в окружающей среде.

В нашем детском саду «Забава» туристические слеты стали традиционной формой организации досуга детей. Участниками слетов являются дети, родители, педагоги. На данные мероприятия приглашаем лесничего, тренеров спортивной школы, представителей МЧС.

Наши туристические слёты состоят из станций, на которых детей встречают персонажи сказок и представители различных профессий, предлагающих детям интересные задания. Перед началом слёта проводим общий сбор, на котором каждой группе выдаётся маршрутный лист, где расписан порядок посещения станций. Все участники с большим интересом активно выполняют все задания, преодолевают препятствия, отгадывают загадки. В результате проведенных мероприятий, дети приобретают навыки безопасного поведения в лесу, в поле, на водоеме, учатся распознавать растения, насекомых, птиц. Наши туристические слеты способствуют сплочению детского коллектива и укреплению детско-родительских отношений.



**Группа «Непоседы» на станции «Птицы»  
«Спасательная»**



**Группа «Радуга» на станции**



**Группа «Гномики» на станции №6**



**Группа «Светлячки» на станции «На охоте»**



**Группа «Полянка» на станции «Костровая»**



**Группа «Пчёлки» на станции №4**



**Группа «Непоседы» на станции №2  
рыбка»**

**Группа «Облачко» на станции «Ловись,**

Приложение

### ***Туристический слёт юных экологов «Мы защитники природы»***

- **Участники мероприятия:**

Дети дошкольных групп детского сада «Забава» (3-7 лет), их родители, педагоги, лесничий Пестравского лесничества, тренер-преподаватель ДЮСШ.

- **Цели и задачи:**

Цель: воспитание бережного отношения к природе родного края и популяризация здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и сплачивать детский коллектив через совместную деятельность, укреплять детско-родительские отношения;
- развивать интерес к туристической деятельности, здоровому образу жизни;
- продолжать знакомить с правилами поведения на природе и бережным отношением к окружающей среде;
- развивать ловкость, координацию движений, выносливость, пространственное мышление.

**Перечень необходимого оборудования, инструментов и материалов для проведения игры:**

8 маршрутных листов для команд, схемы костров, поленья дров, «мусор» (пластиковые бутылки, коробки из-под сока, одноразовая посуда, смятые фантики от конфет и т.д.), картинки с изображением грибов, рыб, птиц и лекарственными растениями; сачки для вылавливания мусора из водоёма, детский бассейн, воздушные шары, иллюстрации

поведения на природе; фишки красного и зелёного цвета; карточки с изображением листьев деревьев; верёвка для игры «Удочка». Костюмы для взрослых: Лесовичка, Рыбака, Доктора Айболита, галстуки красного и зелёного цвета для юных экологов.

• **Форма объединения воспитанников:** подгрупповое участие в игровых ситуациях  
Игровые ситуации:

- Приветствие участников слёта; Путешествие по станциям. Во время пути участников ждёт много интересного, где они будут помогать друг другу, будут внимательными, чтобы не сбиться с маршрута. Каждой группе вручается маршрутный лист.



Станция №1 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»

На станции детей и родителей встречает рыбак, проводит с участниками игры «Удочка», «Угадай название рыбы».



Станция №2 «Зелёная аптека»

На станции расположены лекарственные растения.

Гостей встречает Айболит: Часто бывает, что в походе случаются неприятности – царапины, ушибы или укусы каких-нибудь насекомых, а врача рядом нет. Что же делать? У природы есть своя аптека, растёт она под ногами. Например, **подорожник** поможет при порезах – приложите чистый листочек к ранке, кровь быстро остановится. Другое растение – **горькая полынь** – поможет, если вы упали или подвернули стопу. Чай из свежих листочков принимают как болеутоляющее средство. **Малина** полезна при простуде. Нужно просто заваривать чай из её листочков и ягод. Ребята, вы, конечно знаете, что в лесу много комаров. Они так неприятно пищат и так больно кусают. Если вы сорвёте цветок **календулы** и его соком смажете место укуса, то станет гораздо легче. От болей в животе нужно принимать отвар **зверобоя**. О пользе **ромашки** знают все. Полевая ромашка маленькая, а её листочки похожи на веточки укропа. Если взять несколько её цветков, то можно приготовить настоящий лесной чай, который придаст силы и защитит от простуды даже в холодную погоду. Вам очень понравится этот лесной аромат. Вот такие полезные растения можно встретить в лесу. Ребята, собирать и применять нужно только те лекарственные растения, которые растут в лесу, вдали от дорог. Вы запомнили, какие растения, в каких ситуациях вам помогут? А давайте проверим.

Игровое задание: «Какое растение выручит» - Айболит называет ситуацию: царапина, укус, ушиб, простуда и т.д., а дети и взрослые подбегают к растению, называют его и рассказывают, как оно поможет в данной ситуации.



Станция №3 «На охоте»

Тренер-преподаватель ДЮСШ, судья станции «Охота» даёт задание: назвать грибы, опираясь на картинки. И предлагает пойти на охоту за грибами: дети и взрослые стараются попасть в цель – воздушные шары.



Станция №4 «Лесной десант»

На станции расположен бассейн – водоём, наполненный мусором. Ведущий предлагает очистить водоём сачками.



Станция №5 «Костровая»

Лесовичок встречает детей и родителей уточняет знания участников о безопасном поведении на природе и предлагает справиться с заданием по схеме: «Сложи дрова в костёр».

Лесовичок: Доброго дня вам, путники. Скажите, кто вы – любители или губители природы? Костры вместе с родителями в лесу разжигаете?

Из-за непотушенного костра может случиться беда – пожар, в котором гибнут деревья, растения, животные. Даже если костёр затушили, на его месте девять лет ни одна травинка не вырастет, так долго земля залечивает ожоги. Поэтому ради забавы жечь костёр в лесу нельзя. Но бывают случаи, когда без костра просто не обойтись, например, во время многодневных походов. Ведь туристам нужно согреться, приготовить еду, высушить вещи. Однако, чтобы огонь был надёжным помощником, необходимо соблюдать правила обращения с ним. Я расскажу вам о правилах разведения костра:

- Костёр всегда должен разводить только взрослый;
- В ветреную погоду, на сухой траве костры жечь нельзя;
- Место для разведения костра должно быть тщательно подготовлено: лопатой нужно снять верхний слой почвы с насекомыми и корнями растений;

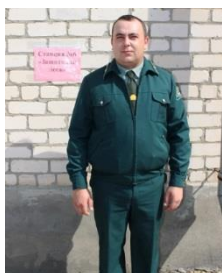
- Для дров нельзя ломать живые деревья;
- Перед уходом костёр нужно хорошо залить водой и накрыть снятым слоем земли.

А вы знаете, что костры бывают разные? Например, если туристам ночью нужно освещение они разжигают костёр «шалаш». Но чаще всего туристы разводят костёр «колодец». По внешнему виду он напоминает колодезный сруб. Его используют для приготовления пищи, обогрева и сушки вещей. Ещё один вид «звёздный» - это долго горящий костёр. Дрова выкладываются звёздочкой.

А теперь давайте проверим, хорошо ли вы запомнили виды костров.

Игровое задание «Сложи костёр по схеме».

Лесовичок: Молодцы! Вы справились с заданием. Помните, настоящий турист никогда не будет разводить костёр без необходимости. Ведь туристы любят и берегут природу. И вы тоже берегите природу! Удачи вам!



Станция №6 «Защитники леса»

На станции «Защитники леса» лесничий напомнил о том, что растения и животные не могут защитить себя. Иногда, гуляя в лесу, люди даже не задумываются, что, не желая того, могут навредить природе. Поэтому нужно знать, как правильно вести себя в лесу: что можно делать, а чего делать нельзя. Лесничий предлагает поиграть: фишками красного и зелёного цвета определить правильность (ведущий показывает и называет поступки в лесу, а ребята определяют, можно вести себя так или нельзя. Если неправильный поступок – поднимают красную фишку, если так делать нужно - то зелёную).



Станция №7 «Спасательная»

На этой станции ребята и родители развивали умения ориентироваться в пространстве. В походе может произойти всё что угодно. Например, кто-то заблудится в лесу. Как надо вести себя в таком случае?

Прежде всего, не следует бояться. Страх – плохой помощник. Нужно постараться как-то о себе заявить. Но если долго и громко кричать, то быстро устанешь или сорвёшь голос. В такой ситуации поможет свисток, его обязательно нужно брать с собой в поход. Ещё одна незаменимая вещь – компас.

Прежде всего, не следует бояться. Страх – плохой помощник. Нужно постараться как-то о себе заявить. Но если долго и громко кричать, то быстро устанешь или сорвёшь голос. В

такой ситуации поможет свисток, его обязательно нужно брать с собой в поход. Ещё одна незаменимая вещь – компас.

Ведущий: Сегодня вам предлагаю ориентировать по деревьям. Пока звучит музыка, вы бегаєте, как только остановится – берёте карточку и ищите своё дерево.

Молодцы, вы уже поняли, что в походе нужно быть очень внимательным, не отвлекаться и не отставать от группы, и тогда точно никто не потеряется! У вас по дороге никто не потерялся? Раз все вместе. Продолжайте путь!



Станция №8 «Птицы»

Ведущий предлагает определить: перелётных и зимующих птиц, затем участники поиграли в подвижную игру «Гуси-лебеди».

- Подведение итогов: Все маршруты пройдены, задания выполнены, туристический слёт юных эколят подошёл к концу. По традиции участников наградили памятными подарками и дипломами.



#### **Список используемых источников:**

1. Аксёнова З.Ф. Войди в природу другом. Экологическое воспитание дошкольников. М., 2012.
2. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию! СПб., 2002.
3. Новицкая А.И., Минаева В.М., Новицкий П.И. Экологическое воспитание. Подвижные игры. Минск, 2003.

*Бокова Юлия Владимировна,  
воспитатель ГБОУ НШ №1 с. Хворостянка (СП д/с)*

**Организация закаливания детей летом в ДОО. Квест-игра  
«Путешествие в страну Здоровей-ка»**

Лето – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице.

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе. Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Закаливание – прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДООУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие **задачи**:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- приучить детей не бояться прохладной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

Дети с большим удовольствием участвуют в мероприятиях с элементами закаливающих процедур. Предлагаем Вашему вниманию квест-игру.

### **Квест-игра «Путешествие в страну Здоровейка»**

**Цель:** систематизировать и обобщать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- закреплять знания о значении предметов личной гигиены, правильного питания, активного образа жизни и режима дня дошкольника;
- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня;
- воспитывать выдержку, организованность, уверенность в себе, активность, доброжелательное отношение к другим детям.

**Оборудование:** картинки овощей, фруктов, бесполезных продуктов, музыкальное сопровождение, картины личной гигиены, макет солнца с лучами (заполняется в конце игры).

**Ход игровой деятельности**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята!

Как вы думаете, когда люди здороваются, что они желают друг другу? (т.е. здоровья желают). (Ответы детей: «Здоровья»).

**Воспитатель:** Так давайте же мы улыбнемся друг другу и скажем пожелаем друг другу здоровья (*дружно здороваются*).

**Воспитатель:** А что такое здоровье?

**Ответы детей:** Это сила, красота, ловкость, чистота, ум, хорошее настроение.

**Воспитатель:** Сегодня нам пришло письмо от Буратино (зачитывает письмо): *«Дорогие ребята, сегодня я вас хочу пригласить путешествовать по стране «Здоровейка». В ходе путешествия на каждой станции, выполнив задания вы должны собрать лучи солнца, из которых, вы узнаете законы страны Здоровья, они помогут вам быть здоровыми,*

умными и ловкими. Их всего должно быть 7. Вы узнаете много нового и интересного, полезного для вас. Удачи!». Итак, из письма мы узнали, что она нас хочет пригласить к себе в гости «Страну Здоровья».

- Вы согласны?

– Давайте мы выберем на чем мы отправимся в путешествие (поезд, самолет, машина). Дети выбирают и отправляются в путь.

### **Первая станция «Правильное питание»**

– Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты?

– Что в них есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (Ответы детей).

**Воспитатель:** Во фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

### **Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания»**

*На столе лежат картинки полезных, неполезных продуктов. По очереди дети разбирают картинки по коробкам: полезные продукты, вредные продукты питания*

- Вот у нас уже есть первый лучик страны Здоровья: **«Правильное питание».**

*Под веселую музыку дети отправляются дальше. Останавливаются возле импровизированной станции.*

### **Вторая станция «Доктор Айболит»**

– Чтобы укреплять свое здоровье нужно по утрам делать зарядку.

Повторяем слова, имитируем движения.

Головушка – соловушка.

Лобик-бобик (гладят голову, лоб)

Носик – абрикосик (с закрытыми глазами пальчиком дотрагиваются до носа)

Щёчки-комочки (мнут пальцами щёки)

Губки-голубки (вытягивают губки в трубочку)

Глазки-краски (раскрывают глаза шире)

Реснички-сестрички (моргают)

Ушки-непослушки (трут уши)

Шейка-индейка (втягивают шеи)

Плечики-кузнечики (движение плечами)

Ручки-хватушки (хватательные движения)

Пузик-арбузик (выпячивают живот)

Спинка-тростинка (выпрямляют спину).

– Молодцы! Получаем следующий лучик **«Зарядка»**

**Ведущий:** Молодцы, все старались!

### **Третья станция «Чистюлькино»**

- Отправляемся за следующим лучиком здоровья. Мы с вами попадаем на станцию «Чистюлькино» и здесь нас встречает Мойдодыр. Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Говорить и кричать ничего не нужно. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

#### **Игра «Топ-хлоп»**

а) Мылом моют руки. (хлоп)

б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)

в) Зубы чистить не надо. (топ)

г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)

д) Волосы расчесывать не надо. (топ)

е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)

ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)

з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп).

**Воспитатель:** Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. «Чистота – залог здоровья». Мы получаем еще один лучик – «**Личная гигиена**».

– Дальше поехали.

#### **Четвертая станция «Спорт»**

- Интересно, какое там за задание?

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра

#### **Физкульт – ура!**

– Ребята, а как Вы считаете, должен ли здоровый человек быть умным?

*Детям загадываются загадки про спорт.*

На льду танцует наш артист

Кружится, как осенний лист.

Он исполняет пируэт

Потом двойной тулуп... Ах, нет!

Не в шубе он, легко одет.

И вот на льду теперь дуэт.

Эх, хорошо катаются!

Зал затаил дыхание.

Вид спорта называется

...(*Фигурное катание*)

Как они на льду прекрасны

И спортсмены, и артисты,

И танцуют просто классно!

Кто же это? – ...(*Фигуристы*).

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» –

Значит там игра – ...(*Хоккей*)

С горки я лечу стрелой,

Резвы кони подо мной.

Две полоски на снегу

Оставляют на бегу. (*Лыжи*).

Он лежать совсем не хочет

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... (*Мяч*).

Ногами все бьют мяч, пинают,

Как гвоздь в ворота забивают,

Кричат от радости все: «Гол! ».

Игру с мячом зовут ... (*Футбол*)

- Молодцы! Следующий лучик – «**Спорт**». Чтобы быть здоровым, поддерживать свое тело, нужно заниматься спортом.

#### **Пятая станция «Тик-так»**

**Воспитатель:** А мы теперь двигаемся дальше по своему маршруту. Интересно, что какое там задание. Сейчас вы должны ответить, что и когда нужно делать.

#### **Игра «Ответь на вопрос»**

- Что нужно делать, после пробуждения от сна? (Умываться, чистить зубы).

- Чем занимаются дети по утрам? (Зарядкой)
- Когда нужно мыть руки? (Перед едой, после прогулки, по мере загрязнения).
- Обязательно ли детям спать днем?
- Можно ли детям поздно ложиться спать?

**Воспитатель:** Вы умницы! Правильно ответили на вопросы. Конечно, часть луча здоровья – «**Режима дня**».

#### **Шестая станция «Закаляйкин»**

**Воспитатель:** Едем дальше. Мы с вами попадаем в гости к Закаляйке. Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека?

**Дети:** Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно.

**Воспитатель:** Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день.

Чтоб простуды не бояться,

Физкультурой надо заниматься.

И полезны нам всегда

«Солнце, воздух и вода!»

**Закаливающие процедуры: «Солнце, воздух и вода».**

*Дети раздеваются, берут леечки, стоят на ковриках и поливают ножки, затем принимают воздушные и солнечные ванны.*

**Воспитатель:** Молодцы! Вы получаете следующий лучик здоровья «**Закаливание**».

**Воспитатель:** Итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще часть луча здоровья. На нашем плане остался последний пункт, последняя станция. Здесь нарисована улыбка. Как вы думаете, почему? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Когда люди в хорошем настроении, улыбаются друг другу, веселые, задорные, то они меньше болеют.

- Мы нашли с вами все лучики здоровья. Давайте вспомним из каких составляющих лучей состоит здоровье, наше солнышко здоровье: **зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня, веселое настроение.**

Чтоб здоровым, крепким быть,

Будем с солнышком дружить.

**Дети собирают солнце «Собери солнце»**

*На последней станции письмо от Королевы Здоровья: «Вы все успешно прошли все станции и я, Королева Здоровья, даю всем детям почетное звание «**Житель страны Здоровья**» и прошу всегда помнить Великие Законы страны Здоровья».*

**Воспитатель:**

– Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех законах здорового образа жизни и соблюдать их.

*Гурова Ольга Юрьевна,  
руководитель СП ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук д/с «Росинка»*

**Утренние флешмобы в детском саду**

Самое лучшее, что есть в жизни -  
это свободное движение под музыку.  
А.И. Буренина

В дословном переводе флешмоб обозначает «вспышка толпы» или «мгновенная толпа», где группа людей повторяют простые танцевальные движения. Соединив положительные качества традиционной гимнастики и танцевальных движений, мы получили замечательную коллаборацию в виде утреннего танцевального флэшмоба, который активно внедрили в педагогическую деятельность.

Основная цель проведения - дать детям заряд бодрости и хорошего настроения на весь день. Инструктор по физической культуре изучает тему недели и, в соответствии с планированием, подбирает необходимые атрибуты, музыкальное сопровождение, упражнения и танцевальные движения для проведения флешмоба.

Предлагаем вам ознакомиться с утренним флэшмобом, который проводился в первый день тематической недели «Капитошка и его друзья» (вода, её свойства и т.п.)

### ***Сценарий-конспект утреннего флешмоба***

**Тема недели:** «Капитошка и его друзья»

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**Основной вид деятельности:** двигательная

**Задачи утреннего флэшмоба:**

1. дать детям утренний заряд бодрости на целый день;
2. создать хорошее настроение;
3. формировать представление детей о здоровом образе жизни посредством флэшмоба;
4. развивать основные физические качества;
5. раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность;
6. научить выполнять элементы современного танца;
7. формировать детский коллектив через совместную деятельность

**Методы и приемы,** используемые при проведении утреннего флэшмоба:

**наглядные** - показ упражнения взрослым и детьми,

**словесные** – объяснения, указания, слушание музыки, индивидуальная коррекция упражнений,

**практические** – практическое освоение детьми способами выполнения танцевальных упражнений, игровые методы.

**Принципы работы:**

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность.

4. Динамичность.

### **Ход флешмоба:**

*Дети в свободном порядке выстроились перед инструктором (на расстоянии не менее 1,5 м)*

**I. Орг. сюрпризный момент.**

**Инструктор по физической культуре:** Доброе утро, ребята! Как я рада вас всех видеть! А вы меня рады видеть? Давайте весело похлопаем! (*Дети хлопают*) Вот так! Дружно!

- А теперь потопаем! (*Дети топают*) Отлично! А теперь давайте повернёмся и друг другу улыбнёмся! (*Дети выполняют*) Вот оно, наше доброе утро!

**II. Основная часть.**

**Инструктор по физической культуре** (*загадочным голосом*): Ребята, а вы сегодня все умывались? Посмотрите друг на друга, все чистенькие?

Вы слышали, о воде?

Говорят она везде!

В луже, в море, в океане

И в водопроводном кране.

Без нее вам не умыться

Не наестся, не напиться!

Смею вам я доложить;

Без воды нельзя прожить!

- А воде живёт маленькая капелька, Капитошка! Хотите превратиться в Капитошек и потанцевать вместе с со мной! (*Дети соглашаются*)

- Тогда вокруг себя вы повернитесь и в Капитошек превратитесь! А теперь давайте вместе с вами потанцуем! Готовы?

*Звучит песня «Капитошка» в исполнении детской группы «Волшебники двора» из альбома «Волшебная пластинка».*

*Во время музыкального вступления педагог шагает, дети повторяют.*

Рано утром по траве и по солнечной дорожке,

Улыбаясь всем вокруг, пробежался Капитошка.

(*Шагают*)

Он попрыгал на листе, покачался на ромашке,

И помчался кто вперёд с самой маленькой букашкой.

(*качаются вправо-влево, переступая с ноги на ногу*)

Капитошка, Капитошка, Капитошка,

Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.

(*прыгают на двух ногах*)

Разноцветный справа, слева Капитон.

У меня в ладошке весело поёт.

(*Поднимают поочередно правую и левую ладошки, затем протягивают ладошки вперёд с небольшим наклоном туловища*)

В каждый красочный цветок Капитошка залезает,

Закрывает лепесток и спокойно засыпает.

(*Шагают на месте, приседают, ручки под щёчку*)

Если пасмурно с утра, гром гремит в моём окошке,

В каждой капельке дождя будет новый Капитошка.

(*вырастают, встают на ноги, тянутся за руками вверх*)

Капитошка, Капитошка, Капитошка,

Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.

Разноцветный справа, слева Капитон.

У меня в ладошке весело поёт.

(*повторяются движения припева*)

*На музыкальный проигрыш - отдыхают, делают глубокий вдох, затем выдох*

Капитошка, Капитошка, Капитошка,

Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.

(*Приставной шаг вправо-влево с одновременными хлопками*)

Разноцветный справа, слева Капитон.

У меня в ладошке весело поёт.

(*Весело машут руками*)

**III. Итог. Рефлексия. Настрой на изучение темы дня.**

**Инструктор по физической культуре:** Вот какой весёлый танец у нас получился! Ребята всем понравился танец? Если да – помашите ручками, если нет – потопайте ногами. (*Дети хлопают*)

- День только начинается! Сколько интересного вас сегодня ждет! Вы узнаете, откуда берётся вода, куда текут реки, кто живет в воде и многое-многое другое! Хорошего вам дня!  
*Дети с воспитателем под музыкальное сопровождение покидают площадку.*



#### **Список используемых источников:**

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика». Методика, базовые комплексы, Ростов на Дону: Феникс, 2005г.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство - пресс».

*Каиштанова Юлия Алексеевна,  
методист СП ГБОУ ООШ с. Купино д/с «Теремок»*

#### **Закаливающие процедуры в СП ГБОУ ООШ с. Купино д/с «Теремок» в летний период**

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;
- приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать потребность в свежем воздухе;
- уметь преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления используются естественные факторы природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности – всё это благоприятно влияет на здоровье детей. Ребёнок должен знать, что это главные факторы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье.

**Основной принцип закаливания** – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Закаливание в повседневной жизни сводится к следующему:

- обеспечение систематического проветривания помещений;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе;
- привычка к прохладной воде.

**Традиционные виды закаливания, которые мы используем в своей работе с детьми:**

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика;
- оздоровительная прогулка;
- воздушные ванны;
- воздушные ванны с упражнениями;
- сон с доступом свежего воздуха;
- умывание в течение дня прохладной водой;
- полоскание рта прохладной водой;
- хождение босиком до и после дневного сна;
- хождение босиком по «корректирующим коврикам»;
- обливание ног;
- солнечные ванны.

Правильное закаливание детей в летний период – очень важно для их здоровья в последующее холодное время года. Независимо от возраста, хорошо закаленный летом ребенок отлично адаптируется в зимний период к вирусным инфекциям. Закаливание делает его сильным, крепким, а его физическое развитие более гармоничным. Будьте здоровы!

**Сценарий спортивного развлечения в летний период  
по закаливанию детей**

**Тема: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»**

**Цель:** приобщать детей к здоровому образу жизни. Сохранять и укреплять здоровье детей.

**Задачи:**

- расширять представления о важных компонентах здоровья – солнце, воздухе и воде, и что природа является источником здоровья;
- создавать у детей праздничное настроение заряд бодрости на весь день;
- развивать навыки проведения лабораторных опытов, делать выводы, развивать коммуникативные навыки;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать выдержку, ловкость, быстроту, координацию движений и внимание в играх и эстафетах;
- воспитание дружеского взаимоотношения.

**Оборудование и материалы:** обручи по количеству детей, 2 таза с водой, 2 лодочки, 2 ветряных мельницы, 2 маленьких ведра, 2 поварежки, 2 пластиковых мяча, пластиковые бутылочки по количеству детей.

**Предварительная работа:** Подготовка музыкального сопровождения, атрибутов для развлечения.

**Место проведение:** Развлечение проводится на свежем воздухе в летний период с детьми дошкольного возраста.

**Ход праздника:**

*Под музыку дети входят на площадку.*

**Ведущий:**

Здравствуй, ребята!

Всех приглашаю на праздник шумный,

На праздник шумный, на праздник летний.

На празднике нашем для всех закон:

Грустным ребятам вход запрещен.

**Дети встают в круг.**

**Ведущий:**

Здравствуйте, дети!

Как вы себя чувствуете?

Я надеюсь, вы здоровы?

**Дети:** Здоровы!

**Ведущий:** Все веселые, нет болезней никаких. В чем же ваш секрет!

**Ведущий:** Я открою всем секрет –

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен –

Проживешь тогда сто лет!

Вот, ребята, весь секрет.

**Ведущий:** Сегодня мы собрались с вами, чтобы провести спортивный летний праздник.

А девиз нашего праздника сегодня будет:

**Ведущий:** «Солнце воздух и вода –....

**Дети все вместе:** наши лучшие друзья!»

**Ведущий:** Попрошу ребят я всех

И команды выполнять:

Все дышите, не дышите.

Все в порядке – отдохните.

Вместе руки поднимите.

Превосходно! Отпустите!

Наклонитесь, разогнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь.

*Все дети выполняют вместе с ведущим движения.*

**Ведущий:** Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем:

К солнцу руки поднимаем, дружно, весело шагаем

Приседаем и встаем, и ничуть не устаем.

Ребята, давайте улыбнемся солнышку и повеселимся.

**Ведущий:** Ребята, я загадаю вам загадку, а вы отгадайте ее и скажите, о чем она.

Ты весь мир обогреваешь,

И усталости не знаешь,

Улыбаешься в оконце,

А зовут тебя все ...

*(Солнце)*

**Ведущий.** Правильно, эта загадка о солнышке.

А какое лето без солнышка?

Давайте с вами позовем его?

Солнышко приди,

Всем нам радость подари!

### **Игра «Веселое солнышко»**

Каждая команда получает по обручу. Каждая команда берется левой рукой за обруч, а правую руку выставляют в бок по горизонтали. (Руки детей- лучики солнышка). Таким образом, под веселую музыку, все группы дошкольников изображают солнышко, каждая команда свое солнышко. Кто быстрее всех изобразит «Солнышко».

**Ведущий.** Молодцы! Солнышко по облачкам любит прыгать, а мы попрыгаем по камушкам вместе с Солнышком.

### **Игра «Прыжки по камушкам (из обруча в обруч)»**

У стартовой линии выстраиваются две команды по 3 человека. Напротив них на расстоянии 5 м стоят ориентиры. На пути каждой команды укладывают на землю по 4 обруча. По сигналу первые участники команд выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, оббегают ориентир и возвращаются обратно.

**Ведущий.** Здорово у вас получается.

А теперь, ребята, отгадайте еще одну загадку?

Через нос проходит в грудь,

И обратный держит путь,

Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем. (*Воздух*)

### **Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

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

### **Опыт «Лодочка»**

**Цель:** показать, что воздух обладает силой.

**Оборудование:** таз с водой, лодочка.

Предложить детям подуть на лодочку и ответить на вопросы: «Почему она плывет?», «Что ее толкает?», «Откуда появляется ветерок?».

### **Проблемная ситуация**

Почему плывёт лодочка, что её толкает (ветерок); откуда берётся ветер-воздух (мы его выдыхаем).

**Результат.** Лодка плывет, если на нее дуешь.

**Вывод.** Человек выдувает воздух, он толкает лодочку.

Чем сильнее дует, тем быстрее плывет лодочка.

### **Игра «Пузырь»**

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

«Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся».

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!»

**Ведущий: Отгадайте загадку:**

Это что за озорник

Прыгнул мне за воротник,

Шлепнулся в ладошки,

Брызнул на сапожки!

Ловко лужи обходя

Убежал я от (*дождя*).

**Ведущий:** Для здоровья человека вода играет большую роль. А как вы думаете, зачем нам нужна вода? (ответы детей).

### **Игра «Солнышко и дождик»**

Дети встают в круг обруча. Воспитатель говорит: «На небе **солнышко**! Можно идти гулять». Дети бегут по площадке. На сигнал: «**Дождик**! Скорей домой!» - бегут в

обозначенные домики (обручи). Воспитатель снова говорит: «**Солнышко!** Идите гулять», и **игра** повторяется.

### **Игра «Поймай рыбку»**

**Ведущий:** А сейчас мы с вами превратимся в рыбаков, но не в простых, которые ловят рыбу удочками. Мы будем ловить рыбу деревянными ложками.

(у первых игроков в команде деревянная ложка, они бегут к тазу с водой, в котором плавают шарики двух цветов. Ловят шарик своего цвета, возвращаются к своей команде. Шарик кладут в ведро, ложку передают следующему участнику, встают в конец колонны. Побеждает команда, которая быстрее «выловит» свою рыбу).

**Ведущий:** Всю рыбу переловили, отлично!

- У меня возник вопрос, кто на нашем празднике веселее? Девчонки или мальчишки?
- Сейчас дружно кричат только мальчишки, девчонки.
- Для начала хорошо, но попробуем еще?
- Молодцы!
- Ребята, а сейчас для вас творческая работа. Вместе в команде нарисовать рисунок на тему «**Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**» (*рисуют водой на асфальте*)

### **Игра: «Поймай мыльный пузырик».**

Мыльные, воздушные,

Ветерку послушные.

Раз, два, три, четыре, пять,

Пузыри летят опять. (Взрослые надувают мыльные пузыри, дети бегают, ловят их под музыку).

**Ведущий:** Ну, вот и подошло наше развлечение к концу. И на прощанье... пожелаем, друг другу крепкого здоровья и пусть НАШ девиз станет и ВАШИМ правилом:

**Вместе с детьми:**

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

**Ведущий:** Наши соревнования подошли к концу. Вы все сегодня показали себя быстрыми, ловкими, умелыми. И я желаю вам: вы всегда физкультурой, занимайтесь да от солнышка, воздуха и воды здоровья летнего набирайтесь.

*Кириллова Ольга Михайловна,  
старший воспитатель СП ГБОУ СОШ с.Приволжье д/с «Волна»*

### **Тропа здоровья в детском саду**

Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы

В. А. Сухомлинский

Одним из приоритетных направлений в деятельности СП ГБОУ СОШ №3 им. М.Ф. Леонова с. Приволжье д/с «Волна» является оздоровительная работа: профилактика заболеваемости, укрепление здоровья детей и обеспечение их физического развития традиционными и нетрадиционными методами, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Лето — это тот период, когда можно бегать босиком по траве, песку, земле.

Это весьма полезный и очень простой способ закаливания. Именно теплое время года прекрасная пора для укрепления своего здоровья и повышения двигательной активности. Солнце, воздух, вода - это естественные факторы оздоровления детей. Дошколята должны как можно больше времени проводить на свежем воздухе.

Созданная совместными усилиями сотрудниками и родителями в нашем детском саду «Тропа здоровья» - это место, где ребенок активно укрепляет свое здоровье, а именно она предупреждает возникновение плоскостопия, улучшает координацию движений, укрепляет организм физически и эмоционально и приобщает дошколят к здоровому образу жизни. Кроме того, она способствует улучшению настроения детей и является веселым видом времяпрепровождения на свежем воздухе.

На подошве стопы расположено большое количество терморецепторов, особенно холодовых. Активные точки находятся в непосредственной рефлексорной связи со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей. Охлаждение слизистой оболочки дыхательных путей у незакалённых людей вызывает активизацию микрофлоры, которая при обычной температуре тела человека находится в неактивном состоянии. Она и является причиной простудных заболеваний у незакалённых людей.

На «Тропе здоровья» мы использовали различный материал: речной песок, гальку, шишки, крышки от бутылок, желуди.

«Тропа здоровья» начинает функционировать во второй половине июня, когда дневная температура воздуха устанавливается от +18°C и нет ветра, температура земли - не ниже 20 C-22 C, и заканчивает свою работу в конце августа. Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята с удовольствием проходят полосу испытаний босиком, которая способствует улучшению настроения детей и является веселым видом времяпрепровождения на свежем воздухе.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, «Тропа здоровья» задействуется максимально в течение дня. На ней дети выполняют следующие упражнения:

- ходьба и бег в разном темпе;
- перекаты с пятки на носок;
- ходьба с мячом на голове;
- захват предметов стопами и др.

Таким образом, природные факторы помогают сохранять и укреплять здоровье на всю жизнь. Поэтому необходимо воспитывать у каждого ребенка-дошкольника потребность в движении, приобщая его к здоровому образу жизни.

*Козулёва Галина Анатольевна,  
воспитатель Заволжского филиала ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье д/с «Алёнушка»*

### **Проведение оздоровительных мероприятий летом в ДОО**

В период дошкольного детства у ребёнка развиваются двигательные качества и навыки, закладываются основы здоровья. Поэтому одним из приоритетных направлений нашей работы является совершенствование системы сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них культуры здоровья и мотивации к здоровому образу жизни.

С особым трепетом и волнением ждут ребята прихода лета. Яркое солнышко, свежий воздух, тёплая вода – это наши лучшие друзья и помощники в оздоровлении. Летний сезон является благоприятным периодом для оздоровления дошкольников. Хочется поделиться с вами накопленным опытом по оздоровлению дошкольников в летний период.

Основной целью нашей работы в летний оздоровительный период является создание в группе максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы и развития познавательного интереса детей.

Задачи работы с детьми:

1. укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния;
2. всесторонне совершенствовать физические функции организма;
3. повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания;
4. формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
5. удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка;
6. способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма;
7. удовлетворять детскую любознательность, не подавляя при этом интереса к узнаванию природы, формировать необходимые для разностороннего развития ребенка представления о ней, прививать навыки активности и самостоятельности мышления.

Наше утро мы начинаем с приёма детей на улице и бодрящей гимнастики на свежем воздухе. Благодаря этому ребята активно включаются в жизнедеятельность группы и получают заряд бодрости на целый день.

Комплексы утренней гимнастики сопровождаются дыхательной гимнастикой, точечным массажем с использованием массажных мячиков «Ёжиков», активно используем в работе гимнастические палки, кубики, нетрадиционное физкультурное оборудование.

Согласно режиму дня летнего периода мы значительную часть времени проводим на улице. Как правило, это две прогулки – утренняя и вечерняя, продолжительность прогулки составляет не менее четырёх часов. Прогулки насыщены подвижными и малоподвижными играми, пальчиковыми играми, народными хороводными играми, спортивными эстафетами и соревнованиями, познавательно-исследовательской деятельностью, играми с природным материалом, сюжетно-ролевыми играми, трудовой деятельностью по уходу за объектами природы, хозяйственно-бытовым трудом и трудом по самообслуживанию.

Ежедневно проводится индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, направленная на развитие основных движений, двигательных умений и навыков и повышение двигательной активности.

В летний период, если позволяют природные условия, непосредственно-образовательную деятельность по художественно-эстетическому и физическому развитию мы также организуем на участке. Календарно-тематическое планирование выстроено по принципу тематических недель – *«Неделя воды»*, *«Неделя песка»*, *«Неделя насекомых»*, *«Неделя пожарной безопасности»* и т. д. На прогулку мы берём с собой бумагу, карандаши, мелки, ножницы, пластилин, шишки, жёлуди, скорлупу грецкого ореха. Ребята с удовольствием творят на свежем воздухе, читают с воспитателем полюбившиеся книги и сказки в теничке под раскидистыми ветвями деревьев на участке. Особенно нравятся ребятам различные конкурсы, такие как *«Самый красивый замок из песка»*, *«Рисуем на асфальте»*, *«Конкурс чтецов стихотворений»* и т. д. Восторгу и ярким эмоциям детей нет предела!

Наш детский сад имеет уникальную возможность проводить всевозможные экскурсии, так как объекты наблюдения (поле, луг, лесополоса) находятся в шаговой доступности от участка детского сада. Нами уже были организованы целевые экскурсии к цветочным клумбам частных домов, которые находятся рядом с детским садом, а также на цветущий луг. Далее планируются экскурсии на поле с подсолнухами и в лесополосу.

В нашем детском саду так же, как и во многих садах, проводятся закаливающие мероприятия. Наши закаливающие мероприятия включают в себя воздушные и солнечные ванны, тропу здоровья, рациональную не перегревающую детей одежду, соответствующую

погодным условиям, обливание ног перед сном, умывание до локтя прохладной водой, увеличение продолжительности дневного сна, гимнастику после дневного сна.

Одним из самых любимых видов закаливания детей является закаливание водой. Ребята активно изучают свойства воды, любят игры с водой – «Чей кораблик?», «Принеси воду в губке», «Дождик, лей-лей и воды не жалей!», «Перелей и не пролей», «Рыбалка», игры с водяными пистолетами и брызгалками, «Шоу мыльных пузырей».

Успеху в нашей оздоровительной работе способствуют родители воспитанников. Они принимают активное участие в жизни детского сада и группы: помогают в оформлении участка, подготовке его к летнему сезону, готовят песочницу, игрушки и оборудование для организации детских игр, вскапывают землю на огороде, делятся рассадой и семенами растений и цветов. С родительской помощью мы сделали тропу здоровья у себя на участке.

Мы, в свою очередь, информируем родителей об оздоровительной работе в летний период, делимся нашими успехами и планами, осуществляем информационное просвещение родителей. Даём им методические рекомендации по воспитанию детей летом, организации досуга детей, профилактике детского травматизма и заболеваний.

Подводя итоги нашей работы в саду, можно сделать вывод, что нам удалось организовать летний оздоровительный сезон с пользой для здоровья детей, избежать травм, укрепить и закалить детский организм. Работа способствовала физическому, интеллектуальному и эстетическому развитию детей.



## Приложение

### Целевая экскурсия на поле с цветущими подсолнухами (старшая разновозрастная группа)

#### Интеграция образовательных областей:

«Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

#### **Цель:**

- дать элементарное представление о произрастании подсолнечника, его строении, характерных особенностях;
- выяснить знания детей о том, зачем выращивают подсолнечник труженики полей;
- закрепить знания детей о культурных растениях, которые выращивают на полях нашего села;
- развивать двигательную активность, речь, мышление, внимание, память;
- развивать умение водить хоровод, сопровождая пением и соответствующими движениями.

**Материал:** индивидуальные рюкзаки с бутылочками воды, влажными салфетками; шапочки «подсолнухи», картинки с изображением подсолнуха с семенами, уборочной страды по уборке подсолнечника, бутылка с подсолнечным маслом.

Ход проведения экскурсии:

**I часть. (10 – 13 мин.)**

Сообщить детям о цели экскурсии, напомнить о правилах передвижения по селу, по шоссе к месту экскурсии.

Во время передвижения по улицам села обращать внимание на интересные объекты (здание СДК, спортплощадка, сквер, красиво оформленные дома), останавливаться и сообщать названия пересекаемых улиц (Школьная, Садовая, Полевая). Во время движения вдоль шоссе дорожной стороны напоминать о правилах поведения на проезжей части дороги (идти по обочине дороги; если слышно, что едет транспортное средство по ходу движения, то приостановиться и отойти еще на шаг назад); об осторожности, о необходимости быть внимательными.

**II часть. (12 мин.)**

По прибытии к месту наблюдения, сообщить детям о названии места - «поле с подсолнечником».

*Попросить Карину, одетую в шапочку подсолнуха, рассказать стихотворение:*

«Я — подсолнух золотистый!

Знают дети все меня.

Потому наряд мой желтый,

Что под солнцем вырос я.

Зреют семечки мои

Для взрослых и детей.

Посмотрите: сколько их

На шапочке моей!»

**Задания:**

- предложить полюбоваться красотой поля с подсолнухами;
- рассмотреть растение подсолнух;
- попросить показать стебель, охарактеризовать его (мощный, шершавый, ребристый);
- рассмотреть и потрогать листья (большие, шершавые, зубчатые по краям);
- рассмотреть цветок подсолнуха и описать его (в центре бледно-желтый, по краям с длинными ярко-желтыми лепестками);
- рассказать о том, что впоследствии подсолнух отцветет, лепестки увянут, а вместо бледно-желтой сердцевины появятся черные семечки (показ картинки шляпки подсолнуха с семенами);
- сообщить о сроках уборки подсолнечника (сентябрь);
- показать фото с уборочной страдой по уборке подсолнечника;
- спросить для чего выращивают подсолнечник.

Если дети будут затрудняться, помочь им с ответом: (чтобы получать растительное масло, на котором жариться пища для людей, используется при изготовлении салатов, консервации, являются лакомством для людей).

Показ бутылки с подсолнечным маслом.

**Предложить поводить хоровод «Подсолнушки» (авторское):**

1. Вместе в поле мы пришли (Ходят по кругу, взявшись за руки)

И подсолнушки нашли

Припев:

Ай, люли, ай люли, (останавливаются, поворачиваются лицом в круг, руки на пояс).

И подсолнушки нашли. (покачивание головами влево – вправо).

2. Дружно ими любовались (за руки сходятся в центр круга).

И цветами восхищались. (расходятся из круга).

Припев.

3. Ты подсолнух, поспевай, (поочередное выставление ног на пятки).

Урожай хороший дай.

Припев.

4. Урожай мы соберем, (постукивание кулачками друг об друга сверху вниз).

Много масла мы набьем.

Припев.

**III часть.** (10 – 12 мин).

*Возвращение с экскурсии.* Напоминать о правилах передвижения по селу, по шоссе с места экскурсии. Спрашивать названия объектов, мимо которых проходим.

По прибытии в ДОО подведение итогов:

- Где были?

- Чем запомнилась экскурсия?

*Пигарева Галина Васильевна,  
методист СП ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Безенчук д/с «Золотой петушок»*

### **Организация и проведение стрейчинг – гимнастики в ДОО**

В нашем детском саду дети очень любят играть в сказку. Именно поэтому стрейчинг-гимнастика стала любимым направлением в утренней зарядке. Проводит упражнения инструктор по физическому воспитанию Томилина Екатерина Васильевна. Стрейчинг – упражнения на растяжение мышц, сухожилий, связок. Они необходимы для повышения гибкости, укрепления мышечного корсета.

Все дети любят игры. А если они при этом приносят пользу их здоровью, то ценность таких развлечений возрастает многократно. Занятия проводятся под веселую музыку, повышающую настроение. Они сопровождаются увлекательной историей, сказкой с запоминающимися героями, интересным сюжетом.

В сказку вплетаются упражнения, которые не требуют от детей особых навыков или чрезмерных физических усилий. Кроме того, многим детям нравится, что упражнения делают на полу – это создает более расслабленную, веселую обстановку.

Есть целый набор специальных сказок для стрейчинг-гимнастики. Для детей младшего возраста стрейчинг проводится в игровой форме. Основой служит какая-либо сказка, которую рассказывает взрослый, а дети одновременно выполняют движения, соответствующие сюжету. Ребятам постарше стрейчинг включаем в программу гимнастики в виде комплекса специальных упражнений.

Игровой стрейчинг решает широкий спектр проблем:

- выравнивает осанку;
- повышает гибкость
- приучает детей к физической активности;
- повышает выносливость, усидчивость;
- развивает воображение, внимательность, память;
- улучшает настроение.

Кроме того, сочетание физкультуры с рассказом поучительной истории позволяет одновременно провести с малышом воспитательную работу, в образной форме рассказать ему о человеческих ценностях, о слабостях, донести определенную мораль.

Оптимальный возраст для занятий игровым стрейчингом – 4-5 лет. В более раннем возрасте ребенок не всегда способен длительное время фиксировать внимание на каком-то занятии и правильно выполнять задания. У пятилетних детей активно начинает развиваться воображение, появляется способность к абстрактному мышлению. Поэтому выполнение заданий становится для них увлекательной игрой и приносит позитивные эмоции.

Комплекс упражнений на растяжку мы включаем в стандартную физкультминутку или утреннюю гимнастику – дошкольникам такое разнообразие пойдет исключительно на

пользу. Лучше всего использовать их для завершающего этапа. Хорошая растяжка помогает мышцам расслабиться после тренировки и подготовить их к следующим занятиям.

### **Конспект утренней гимнастики по методике игрового стретчинга для детей средней группы**

#### **Сказка «Репка» в сопровождении р. н. п. «Ах, вы сени»**

Цель: Увеличение природной гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц имитационных движений игрового стретчинга.

Задачи:

- обучение детей технике имитационно – подражательных движений;
- развитие функции равновесия, вестибулярного аппарата, гибкости и пластичности;
- укрепление мышц спины, рук, ног и плечевого пояса;
- формирование творческого мышления при выполнении движений;

Название движений (описание движений):

#### 1. Вводная часть:

По дорожке, по тропинке,  
Мы идем и держим спинки.

Выше ножки поднимаем,  
В гости к Дедушке шагаем!

(Ходьба по залу с высоким подниманием колен).

#### 2 Основная часть:

В огороде густо,  
Растет там не капуста,  
Растет там репка,  
Кто съест ее – будет крепкий!  
Выросла репка большая – пребольшая.

(И. п. стоя разводить руки в стороны).

4. Стал Дед репку тянуть. Тянет - потянет, вытянуть не может.

Тянем вправо, тянем влево,  
Репку вытянем умело!

(И. п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу. Руки в стороны. Положить руки на плечо рядом сидящего, образовав круг. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (*повторить 5-6 раз*))

#### **История о цыпленке и солнышке (для детей старшей группы)**

В сарае рядом с деревенским домом жила курочка. Она была занята ответственным делом: высиживала яйца. Почти из всех яиц уже вылупились цыплята, осталось только одно целое яичко. Но стоило курочке ненадолго отлучиться, как оно тоже проклюнулось. Из скорлупок вылез маленький желтый цыпленок. Он встал на тонкие ножки и пошел из сарая на улицу (Дети ходят на месте).

Выйдя на полянку, птенец первым делом запрокинул голову наверх и увидел там солнце (Дети делают упражнение «Солнышко»). Цыпленок не знал, что это солнце, он решил, что это его старший брат, который вылупился раньше и уже научился летать. Тогда он надумал пойти к нему в гости. И вот птенчик отправился в путь, а кругом жужжали мухи и порхали бабочки (Упражнение «Бабочка»). Цыпленок тоже хотел было полетать, но слабые крылышки не смогли поднять его в воздух.

Тут ему перегородило дорогу что-то длинное, тонкое, гибкое. Это была змея, которая подняла голову и прошипела:

– Куда ты идешь, птенец? («Змея»)

– Я собираюсь навестить своего старшего брата, – отвел он и показал на солнышко.

Змея насмешливо зашипела – она-то знала, что это вовсе не цыпленок – и уползла в траву. А птенчик быстрее побежал к брату (Дети бегают по кругу). Так он бежал, поглядывая наверх, пока не увидел в небе птицу.

– Эй, кто ты? – закричал цыпленок. – Кыш от моего братца!

Но птица была слишком высоко, она не расслышала его и улетела («Ласточка»). А малыш пошел дальше и встретил ласкового пушистого зверька, который нежился на солнышке, выгибал спинку. Зверек очень понравился цыпленку, и он захотел с ним познакомиться. Ведь он не знал, что это кошка – самый опасный враг птенцов («Кошка»).

Но в это время цыпу нашла мама-курочка, которая вовремя заметила, что его нет в сарае. Мама увидела кошку рядом с сыночком, перепугалась и поняла, что его надо быстрее спасать. Тогда она взяла в клюв ветку и кинулась на кошку, размахивая ей («Веточка»). На кошку еще никогда не нападали такие странные курицы. Она испугалась и убежала.

Мама с цыпленком отправились домой, но по дороге устали и остановились попить. Пока курица пила воду из речки, птенец убежал вперед и чуть не упал в воду, потому что засмотрелся на красивую серебристую рыбку («Рыбка»).

Но все обошлось, и мама с сыном наконец-то вернулись в родной сарай. Курица объяснила малышу, что в небе он увидел вовсе не старшего брата, а солнышко. Тогда цыпленок успокоился и начал играть с другими птенцами (Дети встают на ноги и делают подскоки и прыжки).

Сказки для стрейч - гимнастики в изобилии можно найти в интернет ресурсах.



*Степанова Светлана Владимировна,  
руководитель СП ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук д/с «Ручеёк»*

### **Образовательный терренкур в ДОО**

Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются.  
Это весьма полезно, а потому, не только не следует этому мешать,  
но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать.

**Я.А.Коменский**

Основными принципами каждой дошкольной образовательной организации согласно ФГОС ДО является: поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности. Вместе с тем стандарт направлен на решение задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Перед педагогами детского сада «Ручеёк» в ходе подготовки к летнему периоду встали вопросы: Как сделать прогулки насыщенными? Как наиболее эффективно развивать познавательную активность детей? Как организовать образовательную деятельность, вынося её на улицу? Изучив имеющийся материал, мы решили, что все эти задачи решать в комплексе мы сможем, используя образовательный терренкур.

Терренкур в переводе с французского означает (фр. terrain – местность, cours – лечение) – это метод, предусматривающий дозированные физические нагрузки в форме пешеходных маршрутов. Термин терренкур употребляют для обозначения специально проложенных оздоровительных маршрутов.

Образовательные терренкуры – это специально разработанные маршруты детей по территории детского сада, с посещением «остановок» для игр на асфальте, занятий познавательно-исследовательской деятельностью, экологических и оздоровительных троп. Прогулки проводятся в естественных природных условиях, что способствует закаливанию организма, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоционального состояния детей.

Цель образовательного терренкура – охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, повышение уровня двигательной активности, формирование познавательно-исследовательской деятельности детей.

Задачами образовательного терренкура являются:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- побуждение детей к проявлению инициативы, самостоятельности в различных видах деятельности;
- формирование эстетического восприятия дошкольников;
- формирование умения делать выводы, устанавливая причинно-следственные связи между объектами природы;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи;
- развитие наблюдательности, любознательности, познавательной активности;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Для внедрения образовательного терренкура в практическую работу педагоги:

- изучили имеющийся материал;
- разработали маршруты для каждого возраста;
- разучили с детьми речёвки, считалки, стихи соответствующей тематики;
- составили картотеку разных видов оздоровительных гимнастик (зрительная, пальчиковая, психогимнастика, логоритмика, эвритмические упражнения);
- составили картотеку игр экологического содержания.

А чтобы вызвать у детей старшего дошкольного возраста интерес, педагоги предложили им поучаствовать в составлении маршрута.

Работа по терренкуру будет продолжена и в течение учебного года.

