

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №8 «Солнышко»»

Экологический проект
для детей дошкольного возраста
«По дорожке прямиком
Ходят ножки босиком»



Автор:

Белошейкина Ольга Александровна,
Воспитатель по физическому развитию,
I квалификационной категории

г. Бердск, 2015

Технологическая карта проекта

Название проекта	«По дорожке прямиком Ходят ножки босиком»
Разработчик проекта	Белошейкина Ольга Александровна, воспитатель по физическому развитию
Название организации	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №8 «Солнышко».
Участники	Воспитатель по физическому развитию, специалисты детского сада, воспитанники и их родители.
Актуальность, основания для разработки проекта	<p>Перед дошкольным учреждением стоит задача сохранять и укреплять здоровье детей, воспитывать их сильными и выносливыми. Двигательная активность и закаливание обеспечивают здоровье, энергию, выносливость ребят, а общение с природой развивает наблюдательность, познавательный интерес, культуру поведения и чувство красоты, поднимают настроение. Одним из видов укрепления здоровья является хождение босиком. С точки зрения медицины босохождение помогает избежать таких распространенных в наше время заболеваний, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и, конечно же, профилактика простудных заболеваний.</p> <p>В зимний период закаливание проводится в зале, с использованием специальных массажных дорожек и грамотно подобранного комплекса упражнений.</p> <p>А летом на тропе здоровья, с различными природными материалами (шишки, песок, круглые камушки различных размеров и пр.).</p>

	<p>Наши предки были людьми здоровым и крепкими. Они ходили босиком, в результате чего закалялись и сохраняли отличное здоровье. Большими поклонниками ходьбы по росистой траве были Александр Сергеевич Пушкин и Лев Николаевич Толстой. И дети нашего детского сада начиная с трех лет с удовольствием ходят босиком после сна, закаливая организм, укрепляя мышцы стопы и повышая иммунитет.</p> <p>Хождение босиком, как одно из форм закаливания, обладает следующими преимуществами:</p> <ul style="list-style-type: none"> -закаляем организм, -активизируем активные точки на стопе, -исправляем плоскостопие, -во время ходьбы осуществляется массаж ног, - в жару босые ноги выводят тепло из организма, -придает жизнерадостность и бодрость!
Цель	Профилактика плоскостопия, улучшение координации движения, воспитание здорового подрастающего поколения.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать условия для укрепления здоровья детей. 2. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний; 3. Формирование привычки к здоровому образу жизни; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; 4. Развивать познавательный интерес, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему оздоровительной работы.
Сроки реализации	Май 2015г.

Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Созданы условия для укрепления здоровья детей. 2. Сформирована потребность в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний у детей; 3. Заложены основы здорового образа жизни; 4. Повышен познавательный интерес к оздоровительной работе, осознанной двигательной активности.
Вид проекта	практико-ориентированный, коллективный.
Место проведения	633010. Новосибирская область, г. Бердск, ул. Карла Маркса, 71/1; МАДОУ №8 «Солнышко».

Введение

Основная идея проекта **«По дорожке прямиком ходят ножки босиком»** - это приобщение детей к здоровому образу жизни, повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям, улучшение эмоционально-психического состояния детей, профилактика плоскостопия, улучшение координации движения, улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А так же создания комфортных условий для общения воспитанников между собой, с родителями и воспитателями.

Организация проекта

1 этап. Постановка проблемы, определение цели и задачи исследовательской деятельности.

Проблема проекта:

К сожалению, с каждым годом здоровье детей становится всё хуже. Дети либо уже рождаются с различными патологиями, либо приобретают в первые годы жизни заболевания, перерастающие в хронические. Это вызвано рядом факторов. Экология современного города создаёт дискомфортные условия для жизни человека.

Негативное воздействие оказывают промышленные предприятия, создающие экологически неблагоприятную обстановку, которая отражается на здоровье и взрослых и детей.

Учитывая актуальность выдвинутых проблем, мы уделяем важное значение формированию основ здорового образа жизни детей в ДОУ.

Гипотеза:

Тропа здоровья, включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме.

Актуальность проекта:

Перед дошкольным учреждением стоит особая задача – сохранять и укреплять здоровье детей, воспитывать их сильными и выносливыми. Двигательная активность и закаливание обеспечивают здоровье, энергию, выносливость ребят, а общение с природой развивает наблюдательность, познавательный интерес, культуру поведения и чувство красоты, поднимают настроение. Одним из видов укрепления здоровья является хождение босиком. С точки зрения медицины босохождение помогает избежать таких распространенных в наше время заболеваний, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и, конечно же, профилактика простудных заболеваний.

В зимний период закаливание проводится в зале, с использованием специальных массажных дорожек и грамотно подобранного комплекса упражнений.

А летом на тропе здоровья, с различными природными материалами (шишки, песок, круглые камушки различных размеров брёвна, керамзит, спилы деревьев, травяной покров, покров с еловыми шишками и пр.).

Наши предки были людьми здоровым и крепкими. Они ходили босиком, в результате чего закалялись и сохраняли отличное здоровье. Большими поклонниками ходьбы по росистой траве были Александр Сергеевич Пушкин и Лев Николаевич Толстой. И дети нашего детского сада, начиная с трех лет, с удовольствием ходят босиком после сна, закаливая организм, укрепляя мышцы стопы и повышая иммунитет.

Хождение босиком, как одно из форм закаливания, обладает следующими преимуществами:

- закаляем организм,
- активизируем активные точки на стопе,
- исправляем плоскостопие,
- во время ходьбы осуществляется массаж ног,
- в жару босые ноги выводят тепло из организма,
- придает жизнерадостность и бодрость!

Объект исследования – опорно-двигательный аппарат детей 5-7 лет, имеющих уплощение сводов стоп и плоскостопие различной степени. **Предметом деятельности** комплексная методика профилактики и коррекции плоскостопия с использованием нестандартного оборудования тропы здоровья.

Срок реализации проекта: май 2015г.

Участники проекта: Дети, воспитатели, родители воспитанников.

Цель: профилактика плоскостопия, улучшение координации движения, воспитание здорового подрастающего поколения.

Задачи:

1. Создать условия для укрепления здоровья детей.
2. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
3. Формирование привычки к здоровому образу жизни; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
4. Развивать познавательный интерес, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему оздоровительной работы.

Ожидаемые результаты:

1. Созданы условия для укрепления здоровья детей.
2. Сформирована потребность в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний у детей;
3. Заложены основы здорового образа жизни;

4. Повышен познавательный интерес к оздоровительной работе, осознанной двигательной активности.

Педагогические принципы проекта:

- системность;
 - наглядность;
 - доступность;
 - учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- сезонность.

Предполагаемые продукты проекта:

- Тропа здоровья
- Учебно-методический комплекс: консультации для родителей, разработка инструкции по тропе здоровья.

1 этап. Поиск информационно-методических источников, создание плана по реализации краткосрочного проекта «Тропа здоровья»

2 этап. Организация исследования в рамках проекта.

1. Сбор, анализ и систематизация информации:

2. Выбор оборудования с учетом назначения каждого атрибута для «Тропы здоровья».

3. Привлечение родителей.

4. Творческая деятельность:

- Проектирование «Тропы здоровья»: составление схемы, размещение оборудования.

- Распределение обязанностей внутри рабочей группы.

- Разработка нормативно-правовых документов.

- Определение режима функционирования «Тропы здоровья».

5. Практическая деятельность:

5.1. Подготовка площадки.

5.2. Изготовление, размещение оборудования в соответствии со схемой.

«Тропа здоровья» расположена на территории Детского сада. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке детского сада, так как он хорошо освещается солнцем. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность

иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, но под прямыми солнечными лучами малыши должны находиться под наблюдением медицинского персонала.

Детям предлагаются: сок и витаминизированный напиток (в 10.00), «Вода» (по желанию). Напитками обеспечиваются дети всех групп.

На «Тропе здоровья» используется различное оборудование. Это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей. Для игр и упражнений применяются нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов, – дорожка со следами, массажный коврик.

Учитывая, что в летний период воспитанники большую часть времени проводят на свежем воздухе, "Тропа здоровья" задействуется максимально в течение дня.

На ней дети выполняют следующие **упражнения**:

упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; «Утиная ходьба» (ходьба в полуприсяде); «Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра);

упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гальке, шишкам, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки, грибочки);

подвижные игры: «Пятнашки», «Кошка прячется», «Мы идем в поход», «Зоопарк».

«Тропа здоровья» используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном в «Зоне отдыха», размещены полезные материалы для взрослых: «Если у ребенка плоскостопие», «Какие упражнения нужны Вашему ребенку», «Мама и папа, поиграйте со мной».

3 этап. Презентация результатов исследовательской деятельности:

1. Проведение праздника по открытию «Тропы здоровья».
2. Методические рекомендации для педагогов по использованию объектов тропы в работе с детьми.

ИНСТРУКЦИЯ

по организации охраны жизни и здоровья детей

на "Тропе здоровья"

1. Общие требования безопасности

1.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

1.1.1. Знать, что несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

1.1.2. Знать содержание инструкции по оказанию первой медицинской помощи и, при необходимости, уметь оказать такую помощь детям при ушибах, кровотечениях, отравлениях, вывихах, переломах, солнечных ударах до прибытия медицинского работника.

1.1.3. Строго соблюдать санитарные правила, утвержденные Минздравом России.

1.1.4. Находиться с детьми и не оставлять детей без присмотра.

1.2. Требования безопасности к оснащению территории:

1.2.1. Оборудование, расположенное на территории "Тропы здоровья", должно быть в исправном состоянии: без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов.

2. Требования безопасности перед выходом на «Тропу здоровья»

2.1. **Зам. заведующего по АХР** обязан:

2.1.1. Ежедневно осматривать территорию «Тропы здоровья», не допускать наличия на ней травмоопасных предметов: сломанных кустарников, сухостойных деревьев, металлических предметов, битого стекла и др.

2.1.2. Ежедневно проверять исправность и устойчивость спортивного и игрового оборудования, находящегося на «Тропе здоровья», надежность крепления лестниц, горок, мостиков.

2.1.3. Ежедневно проверять наличие препаратов в медицинской аптечке.

3. Требования безопасности во время нахождения на «Тропе здоровья»

3.1. Педагог образовательного учреждения обязан:

3.1.1. Обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на 2Тропе здоровья», исключая психоэмоциональное напряжение, с использованием занимательного игрового и развивающего оборудования и материала.

3.1.2. Обеспечить в целях профилактики травматизма контроль и непосредственную страховку ребенка во время лазания, спрыгивания с возвышенности, спортивного оборудования, метания предметов.

3.1.3. Не допускать лазания воспитанников по ограждениям забора, перилам мостиков и деревьям.

3.2. Хождение воспитанниками босиком по траве, песку, гравию разрешается только после осмотра и подтверждения безопасного состояния территории.

3.3. Проведение игр с песком допускается только при условии ежедневной перекопки и ошпаривания песка кипятком.

3.4. Во избежание перегрева в жаркое время года дети должны носить легкие головные уборы.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

4.1.1. При возникновении чрезвычайной ситуации организовать эвакуацию воспитанников с территории «Тропы здоровья» в безопасное место. Сообщить о случившемся руководителю учреждения.

4.1.2. При получении воспитанником травмы оказать ему первую медицинскую помощь до прибытия медицинского работника.

5. Требования безопасности по выходу с территории «Тропы здоровья»

5.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

5.1.1. Организовать гигиенические процедуры воспитанников.

5.1.2. В случае необходимости организовать очистку одежды от грязи и песка.

Конспект занятия на «Тропе здоровья» в младшей группе.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, воспитывать умение выполнять

движения в соответствии с текстом, умение реагировать на сигнал; профилактика плоскостопия, осанки, улучшение дееспособности дыхательной системы; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; в подвижной игре «Лохматый пёс» учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

Оборудование: игрушка медвежонка, погремушки, маска собаки.

Ход занятия:

1.Вводная часть.

Дети входят на «Тропу здоровья».

Воспитатель: Ребята, посмотрите, под кустом кто-то спрятался, давайте посмотрим (игрушка медведь). Медведь здороваётся с детьми.

*Живу я в сосновом лесу
И не боюсь даже лесу,
А пчелки все мои друзья!
Медведь - сластена, это я!
К ребятам в гости я пришел
Друзей здесь верных я нашел.*

Воспитатель: Ребята, в гости к вам пришел Мишутка!

*Вас зовет он на минутку,
Что-то хочет вам сказать,
С вами вместе поиграть.*

2.Основная часть.

Упражнения с погремушками.

1.Погремушки все мы взяли,

Друг за другом пошагали.

Ходьба друг за другом.

Стали бегать и скакать-

Погремушками играть!

Бег, звеня погремушками.

2.Надо в круг теперь всем встать,

Погремушки показать!

Погремушки поднимаем,

А потом их опускаем.

Дети поднимают погремушки вверх, тянутся на носочках, опускают погремушки.

3.Мы наклонимся пониже,

Погремушки к травке ближе.

Ноги не сгибаем, спинки прогибаем!

Погремушки поднимаем,

Спинки ровно распрямляем.

4.Стали детки приседать,

Погремушками стучать.

Стук и прямо,

Стук и прямо!

Стук, стук, стук!

5.Прыгнем все вместе,
На двух ногах на месте (10 раз).

6.А теперь мы все бежим,
Погремушками гремим.
Тихо, тихо все пойдём,
Погремушки уберём.

Упражнение на дыхание « Нюхаем цветочки ». И.п.- стоя, руки за спиной. Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох - произносить: «А-а-ах!».

Медведь: Молодцы малыши! Дружные ребятки!
Молодцы малыши! Сделали зарядку!

Основные виды движений

1.Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом по мостику, обхватывая края сводами стоп. 2 раза (следить за правильным положением тела).

2.Подлезание под дуги, не задевая руками земли.2 раза (следить, чтобы дети держали спину прямо, не опускали голову).

П\И «Лохматый пёс».

Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдём к нему, разбудим
И посмотрим: «Что-то будет?».

Дети приближаются к собачке. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети прячутся, собачка возвращается на место.

3.Заключительная часть.

Упражнение на дыхание «Паровозик».

В ходьбе друг за другом, делать попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20 секунд.

Медведь: Ой, ребята, молодцы!
Наигрались от души.
А мне уже домой пора
До свиданья, детвора!

Конспект занятия на «Тропе здоровья» в средней группе.

Задачи: упражнять в различных видах ходьбы по профилактике плоскостопия, в выполнении упражнений на осанку; улучшение дееспособности дыхательной

системы, выработать более глубокий вдох и более длительный выдох; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; в подвижной игре «Птичка и кошка» развивать у детей решительность, упражнять в беге с увёртыванием.

Оборудование: бумажный кораблик.

1. Вводная часть.

(Следить за правильным положением тела детей.)

Гуси ходят все гуськом,

(Идут на пятках, руки за спиной)

Индюшата - индюшком.

(Идут на носках, руки на поясе)

Лягушата – лягушком,

(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)

Поросята – пороськом.

(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперёд, руки за спиной)

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружкой,

(Идут мелким шагом)

Только сам хожу я чаще

Лягушком и кувырком.

(Подскакивают 10 раз).

Упражнение на дыхание. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

2. Основная часть.

ОРУ.

1. «Аист ходит по болоту»

Ходит, высоко поднимая колени, спина прямая. Пройти по кругу 1-2 раза, дыхание произвольное.

«Пловец».

Туловище слегка наклонить вперед, прямые руки тоже вытянуть вперед (выдох), выпрямиться, развести руки в стороны (вдох). Повторить 3-5 раз.

«Самолет качает крыльями»

Развести в стороны руки, ноги слегка расставить. Делать наклоны туловища вправо и влево (3-5 раз)

4. «Курочка клюет зернышко».

Присесть и постучать пальцами об пол, произнося при этом «ко-ко-ко» (выдох), встать и выпрямиться (вдох) (3-5 раз).

5. «Воробышек скачет».

Попрыгать на обеих ногах, сделать 5-6 прыжков, затем походить 10-12 шагов. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

ОВД

1. Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за спиной, за головой.) 2 раза (Следить

за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, сближать лопатки.)

2. Массаж спины «Суп». 2 раза

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка. (Наблюдать за осанкой детей).

Чики-чики-чики-ща! *Похлопывают ладонями.*

Вот капуста для борща.

Покрашу картошки, *Постукивают рёбрами ладоней.*

Свеколки, морковки,

Пол головки лучку *Поколачивают кулачками.*

Да зубок чесночку.

Чики-чок, чики-чок- *Поглаживают ладонями.*

И готов борщичок.

П\И «Птички и кошка».

На земле чертится круг (диаметр – 7 м) или кладётся шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центр круга. Это- кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зёрнышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в кругу- считается пойманным, идёт на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку.

3. Заключительная часть.

Дыхательное упражнение "Кораблик".

Пустить в плескательный бассейн легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки.

Конспект занятия на «Тропе здоровья» в старшей группе.

Задачи: способствовать развитию и укреплению мышц спины и стопы у детей специальными упражнениями; развивать двигательные способности - быстроту,

выносливость, гибкость, координацию; создать положительный, эмоциональный настрой у детей; в подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать её целесообразным способом.

Оборудование: мешочки , цветные ленты.

1.Вводная часть.

Ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за голову. Перекатывание с носков на стопы. Отирание одной стопой другую(2 раза).

Бег, бег на носках(1,5мин).

2.Основная.

Массаж биологически активных зон «Солнышко».

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

(Поднимают руки вверх, потягивают, делая руками «фонарики»).

Гладит грудку,

(Правой рукой по часовой стрелке).

Гладит шейку,

(Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз).

Гладит носик,

(Кулачками растирают крылья носа).

Гладит лоб,

(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам).

Гладит ушки,

(Ладонями растирают уши).

Гладит ручки.

(Растирают ладошки).

Загорают дети. Вот!

(Поднимают руки вверх).

ОВД

Упражнения с мешочком на голове.

1.Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.

2.Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен руки в стороны, стоя на пеньке присесть сохраняя правильную осанку.

3.Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

П/И «Ловишка, бери ленту».

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встаёт в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. И возобновляется с новым ловишкой.

Упражнение на дыхание "Дровосек.

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х.(5 раз)

3.Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, читая стихотворение.

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например поворачиваются, наклоняются, приседают и т.п.

Конспект занятия на «Тропе здоровья» в подготовительной группе.

Задачи: упражнять в различных видах ходьбы по профилактике плоскостопия, в выполнении упражнений на осанку; умение координировать носовое и ротовое

дыхание, выполнять согласованные движения руками; формировать доброжелательное отношение друг к другу, создать бодрое, весёлое настроение; в подвижной игре «Мышеловка» способствовать развитию внимания, быстроты реакции.

Оборудование: малые мячи, скакалки.

1. Вводная часть.

Упражнения у стены.

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. Встать к стене, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. Стоя у стены, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «пополоскать белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны — вверх, опустить в исходное положение.

5. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены

2. Основная часть.

Разминка «**Я позвоночник берегу**»

Я позвоночник берегу,

(Наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен).

И сам себе я помогу.

Всё выполняю я по порядку:

(Ставя руки на пояс, поднимают и опускают плечи).

Сначала сделаю зарядку,

Нагнусь,

(Наклоняются вперёд).

Прогнусь,

(Слегка прогибаются назад).

И выпрямляюсь,

(Встают прямо).

И вправо, влево наклонюсь.

(Наклоняют корпус вправо и влево).

С друзьями поиграю в мяч,

(Бегут на месте).

Он весело помчится вскачь.

(Прыгают на обеих ногах).

И за столом я посижу,

(Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью).

И телевизор погляжу.

(Встают прямо, руки в стороны).

Но буду помнить я всегда:

(Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной.)

Должна прямою быть спина!

(Меняют положение рук).

ОВД

1.Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5 раз).

Дети сидят на лавочках.

2.Прыжки на носках со скакалкой (3 раза по 10 прыжков).

П/И «Мышеловка».

Все игроки берутся за руки и образуют круг- это и есть «мышеловка». Один или двое детей назначаются «мышами». По условию игры они обязаны постоянно находиться в движении: то вбегая в круг, то выбегая из него.

Игроки в круге поднимают руки вверх и двигаются по кругу со словами:

«Ах, как мыши надоели, всё погрызли, всё поели!

Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас-

Вот захлопнем мышеловку и поймаем всех сейчас!»

С последним словом дети резко опускают руки и садятся на корточки: «мышеловка захлопывается». Не успевшие выбежать из круга «мышки» считаются пойманными и встают в круг. Когда все мыши пойманы, назначаются другие исполнители этих ролей.

3.Заключительная часть.

Игровой массаж для закаливания дыхания.