***Проект в старшей группе***

**«Мы олимпийцы»**

***Подготовила и провела:*** Сальникова О.Г.

***Вид проекта:*** краткосрочный с 19 – 23 июня 2017г. (1 неделя)

***Участники проекта****:* дети старшей группы, воспитатель, родители.

***Актуальность:*** Развитие физической культуры и спорта становиться сегодня важным социальным фактором в жизни современного общества. Олимпийское движение - важная часть культуры человечества. История этих игр, приобщение к традициям олимпийского движения может стать частью не только физического, но и нравственного воспитания детей . Участие детей в различных играх, эстафетах, спортивных и творческих мероприятиях позволяет не только создать условия для укрепления здоровья детей и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады, почувствовать себя маленькими участниками огромной команды спортсменов. Дети, которые занимаются спортом, всегда активны, успешны, самостоятельны. Деятельность в данной области позволяет нам более эффективно организовать работу по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

***Цель:*** Сформировать у детей старшего дошкольного возраста первоначальные представления об Олимпийских играх как части общечеловеческой культуры..

***Задачи:***

* формировать представление детей об Олимпийском движении;
	+ познакомить с историей возникновения олимпийских игр;
	+ символикой и эмблемой Олимпийских игр :
	+ активизировать словарь детей: символ, континент, девиз, факел, эмблема, пьедестал.
	+ обеспечить активное включение детей в разнообразные виды деятельности;
	+ воспитывать патриотические чувства;
	+ способствовать формированию ЗОЖ у всех участников образовательного процесса: дети, педагоги, родители воспитанников;
	+ воспитывать чувство дружбы, взаимовыручки, ответственность за взятые на себя обязательства*.*

***Ожидаемые результаты:*** Реализация данного проекта способствует формированию знаний у дошкольников об истории, традициях, символах Олимпийских игр; у воспитанников и их родителей повышается интерес к физической культуре и здоровому образу жизни; дети старшего дошкольного возраста ориентируются в олимпийских видах спорта

Перед реализацией проекта в группе были размещены картинки различных видов спорта, изображения эмблем и символов Олимпийских игр, которые вызвали интерес у детей, когда они пришли в детский сад. В ходе беседы с детьми выяснилось, что эта тема вызывает у них большой интерес особенно у мальчиков.

Исходя из выше сказанного, мною была выдвинута ***гипотеза*** и разработан план действий по данному проекту.

 ***Гипотеза:*** «Если мы будем активно вовлекать детей в различные спортивные мероприятия, создавать условия для укрепления их здоровья и уверенности в своих силах, то наши воспитанники будут более самостоятельными, раскрепощенными, общительными и успешными .»

С этого и началась наша работа по проекту. Родители, как активные участники образовательного процесса, не остались без внимания. Вниманию родителей были предоставлены познавательные консультации «Закаливание детей в домашних условиях», проведены индивидуальные беседы. А также они разучивали с нами стишки и просто оказывали нам необходимую помощь.

Реализация проекта:

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | Формы организации деятельности педагога с детьми |
| Социально-коммуникативное развитие |  Утренний сбор: Сообщение группе об открытии недели Олимпийских игр. С/р. игры: «Семья», «Моряки» «Строители», «Турбюро», «В тренажерном зале» и дрСитуативный разговор на тему «Движение – основа жизни» Беседы: « Солнце, вохдух и вода- Наши верные друзья», «Чистота – залог здоровья», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»Игровые упражнения и эстафеты с мячами.Дидактические игры и упражнения в песочницеД/игры: «Виды спорта»», «Угадай вид спорта по описанию», «Будь внимательным», «Правильно разложи», Просмотр и обсуждение м/ф о спорте.Игры детей с игровым материалом Строительная игра «Строим стадион» Развлечение на улице «Открытие Олимпиады»Развлечение «Закрытие Олимпиады» |
| Речевое развитие | Обсуждение пословиц и поговорок о спорте.Составление описательного рассказа по картинкеСоставление творческих рассказов «Я будущий спортсмен».Заучивание стихотворений.Отгадывание загадок.Речевые игры: «Испорченный телефон», «Какое слово заблудилось», «Что слышно?», «Расскажи, что не так».Обсуждение рассказа «Кто важнее всех на улице», сказки «Кот, петух и лиса (на новый лад)», сказки «О заветных огоньках» |
| Познавательное развитие | Беседа: «Что такое Олимпийские игры?», «Правила спортивных игр»Просмотр презентации «Олимпийские игры»Рассматривание альбома, иллюстраций «Спорт»Беседа «Виды спорта» • Опыты:«Передача солнечного зайчика».«Что быстрее?».Решение проблемной ситуации «Как помочь Незнайке стать здоровым»Исследование мячей (резиновые, пластмассовые, тряпичные, кожаные, шерстянные)Решение проблемной ситуации «Почему нельзя играть с мячом возле дороги»  |
| Художественно-эстетическое развитие | Художественное творчество (конструирование из бросового материала) «Автобус», «Светофор», «Зебра».Художественное творчество (лепка из сырого песка) «Еда спортсмена»Художественное творчество (рисование). Коллективная работа «Эмблема нашей группы» , «Мама, папа, я – спортивная семья» Чтение художественной литературы «Про лягушку, которая решила отправиться в теплые края», «Волшебный нос», «Про орехи», «Гимнастика и разминка», «Лесная сказка», «Два брата»Работа с раскрасками. |
| Физическое развитие | Утренняя гимнастика на свежем воздухе.Прогулки: «Наблюдение за цветником», «Наблюдение забабочкой», «Наблюдение за божьей коровкой»», «Наблюдение за погодой». Подвижные игры: «Набрось кольцо», «Мышеловка», «Замри», «Передай мяч», «Займи своё место» и др.Хождение босиком по пескуЗакаливающие процедуры с водойИгры с водой на улице |

***Приложение №1 Картотека «Гимнастика пробуждения***

***после дневного сна»***

**Комплекс № 1 «Осень»**

Потягивание.

Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь. И.п. – сидя на коленях.

«Сильный дождь». И.п. – то же, руки за спиной. Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п. То же левой рукой.

«Дует ветер». Дыхательное упражнение.Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

«Деревья качаются от ветра».И.п. – то же. Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

«Наденем резиновые сапожки». И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

«Прыгаем через лужи». И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

**Комплекс № 2 «Спортсмены»**

Потягивание.

«Штангисты».И.п. – лежа на спине, руки к плечам. Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вернуться в и.п.

«Футболисты». И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

«Гребцы». И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться ви.п.

«Велосипедисты». И.п. – лежа на спине. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

«Яхтсмены». И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок. Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

«Борцы» - дыхательное упражнение. И.п. – сидя по-турецки. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

«Прыгуны». 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

**Комплекс № 3 «Моряки»**

Потягивание.

«Взбираемся по канату». И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, пальцы сжаты в кулак, левая - вдоль туловища. Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

«По веревочной лестнице». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

«Все на весла». И.п. – то же. Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам. Вернуться в и.п.

«Поднять паруса». И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади. Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

«Попутный ветер» - дыхательное упражнение. Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

«Эх, яблочко…» Прыжки из приседа.

**Комплекс № 4 «Буратино»**

Потягивание.

Поворот головы вправо, прямо. Поворот головы влево, прямо.

Поочередное поднимание прямых рук.

Поочередное поднимание прямых ног.

Сесть из положения лежа на спине, руки вперед.

«Буратино» - самомассаж шейного отдела. И.п. – сидя на коленях.

Лепим нос для Буратино. Буратино рисует носом, солнышко, морковку, домик…..

7. Прыжки ноги врозь-вместе.

**Комплекс № 5 «Шофер»**

Потягивание.

«Руль». И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх. Скрестные движения прямыми руками – имитация вращения руля.

3. «Педали». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

«Накачиваем шины». И.п. – то же. Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с-с».

«Заводим мотор» - самомассаж, дыхательное упражнение. И.п. – сидя. Пальчики на середину грудины.

«Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж». Затем то же против часовой стрелки.

«Машина завелась» – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «пи-и-и» (машина сигналит).

«Оглядись». И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс. Поворот в правую сторону, и.п. То же в левую сторону.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Комплекс № 6 «Птицы»**

Потягивание.

«Клювики». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо-влево.

«Крылья». И.п. – то же. Махи прямыми руками в стороны, вниз.

«Спрятались от кошки». И.п. – то же. Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.

«Птичка с хвостиком». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре около плеч, ноги вместе. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Одну ногу согнуть, тянуть к голове.

«Раненый воробышек» - прыжки на одной ноге.

**Комплекс № 7 «Зима»**

Потягивание.

«Выгляни в окошко».И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны.

«Оглянись». И.п. – то же. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п.

«Горка». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться ви.п.

«Снежный ком». И.п. – лежа на спине. Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

«С горки на животе». И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть. Прогнуться, вернуться в и.п.

«Сдуем снег с ладошки ». Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

«Стряхнем снежок». И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге.

**Комплекс № 8 «Насекомые»**

Потягивание. «Стрекоза». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.

3. «Кузнечик». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой.

«Гусеничка». И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Ползание на спине без помощи рук и ног.

«Паутинка» - дыхательное упражнение. Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

«Паучок». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

«Скорпиончик». И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

«Кузнечик». Прыжки из глубокого приседа.

**Комплекс № 9 «Просыпающиеся котята»**

- Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали?

Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая, лапки мягоньки, а коготки востры. (Киска)

- Правильно, киска. Давайте поиграем.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели. (Дети выполняют движения по тексту).

Лапку правую потрем, а потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое, левой лапкой достаем,

Правое не забываем, лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой, будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем, каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята, вот и выспались ребята!

**Комплекс № 10**

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись (потягивания)

Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)

Кулачки сжимаем ловко. (сжимание-разжимание кистей)

Ножки начали плясать, (движения стопами )

Не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, (упр. "мостик" -приподнимание таза)

Приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились,

Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Все по полу босиком,

А потом легко бегом.

Сделай вдох и улыбайся,

На носочки поднимайся.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй.

Ножки смело разминай- (ходьба на носках, пятках, внешней стор.)

Ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись,

И к делам своим вернулись.

**Комплекс № 11 «Бегемотик»**

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**Комплекс № 12**

(в кроватках).

Где мои ребятки? Где мои котятки?

Шустрик, Рыжик и Пушок

Мурзик, Барсик и Снежок

Тошка – крошка и котёнок Мяу

Как мяучат кисоньки?

Все проснулись, улыбнулись.

Хорошенько потянулись.

Ещё, ещё потянулись (6 раз) и сели.

Посмотрите, какой красивый цветок увидели котята. И.п. – сидя по-турецки, руки перед грудью, ладони соединены. Руки поднимаем вверх, пальцы разводим в стороны. Котята увидели много таких цветов.(6 раз).

Котята обрадовались красивым цветам, легли на спину и замахали лапками медленно, а теперь веселее, быстрее (6 раз).

А теперь покатались с боку на бок, обняли колени руками. И.п. – лёжа на спине, руками обхватили ноги согнутые в коленях, перекат туловища на правый, левый бок (6 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. Прогнуться, достать ногами до головы. Почесали макушку(6 раз).

И.п. – стоя на коленях «котята» попеременно выгибают и прогибают спину

(6 раз).

И.п – лёжа на спине греем животики на солнце. Потянулись, лапки выпрямили и прячем животик от дождика, согнуть ноги в коленях, обхватив их двумя руками (6 раз).

Ходьба по массажным коврикам

**Комплекс № 13**

(В руках у воспитателя игрушка – петушок).

Вот будильник во дворе

Будит всех он на заре,

Красный гладкий гребешок

Это – Петя … (Петушок).

Петушок проснулся, встрепенулся, крылышками замахал всем ребятам предлагает потянуться, улыбнуться

И.п. – ноги вытянуты, руки за голову вверх. Потягивания (6-8 раз).

«Какие мы хорошие!». И.п. – лёжа на спине. Поглаживания. Разбудим лобик, носик, щёчки, ушки, правую ручку, левую. Погладим теперь грудку.

(1 минута).

И.п. – ноги на и.п, руки вытянуты вдоль туловища. Вращение стопами ног, пятки не отрывать от постели; по 4 раза в каждую сторону (6 раз).

«Велосипед». И.п. – руки за голову, колени согнуты. Вращение вперёд, назад двумя ногами вместе на счёт 4 (6 раз).

Повторить подтягивания (6 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты, ладони ребром, «парубливать» 8 раз; и.п (4 раза).

И.п. – лёжа на животе, руки, ноги вытянуты. Потягивания (6 раз).

Ходьба по дорожке «здоровья».

**Комплекс № 14 «Весна»**

Потягивание.

«Солнце встает». И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох.

«Радуга». И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п. То же в другую сторону.

«Бабочка». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться ви.п.

«Ласточка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть. (Усл.Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).

«Покувыркаемся в траве». И.п. – лежа на спине. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

«Весенние цветы» - дыхательное упражнение. Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

«Солнечные капельки». И.п. – то же, глаза закрыты. Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

«На одной ножке». Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

**Комплекс № 15**

Дети просыпаются под лёгкую музыку.

Спали – почевали, весело вставали. Права ножка, лева ножка

Поднимайся понемножку, одному мигну, другому кивну, а третий сам догадается.

Потягивания. И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты (6-8 раз).

И.п.- лёжа на спине, руки в замок на груди. Выпрямить вверх; и.п.(6 раз).

И.п. - лёжа на спине, руки за голову, ноги вместе. Круговые вращения

поочерёдно, в правую сторону 4 раза, влево 4 раза (6 раз).

И.п. – сидя «по-турецки» руки в сторону. Правой рукой тянуться к левой

ладони и наоборот (6 раз)

И.п.- сидя, руки вытянуты вперёд «ветер играет с шарфиком». Прямые руки, попеременно вверх, вниз. Ветерок подул сильнее, и «шарфик» колышется быстрее по 4 раза (6 раз).

«Плавец». И.п. – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки перед грудью. Круговое движение рук, вперёд, в сторону. И.п. (6 раз).

Массаж рук и ног «Черепаха».

Шла купаться черепаха Пощипывают поочерёдно

И кусала всех от страха.руки от кисти к плечу.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха – дом ходячий! Поглаживают руки

Голову под панцирь прячет. Ладонями от кисти к плечу.

Крепкий панцирь у неё при повторении стих-ния

И защита и жильё.массируют ноги щиколоток вверх.

Ходьба по дорожке из брусков, камней и палочек.

**Комплекс № 16**

В руках у воспитателя игрушка – петушок.

Кто так рано встаёт? Кто так много поёт?

Шпоры есть и гребешок. Дети, это … (петушок).

Петушок прокричал «Кукареку».

Просыпайся глазок, просыпайся другой, просыпайтесь друзья!

Подтягивания. И.п.- лёжа на спине, руки и ноги вытянуть (6-8 раз).

И.п.- тоже. Наклоны стоп вправо, влево(6-8 раз)

«Петушиная ходьба». И.п. – лёжа на спине, ноги на ш.ст., руки за голову. Подтягивание правой ноги к себе, поднять вверх, согнутую в коленях, положить, выпрямив. Тоже левой ногой.(6-8 раз).

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – грудь, приподнять вверх, вдох. 2 – опустить, выдох.(6-8раз).

Сидя «по – турецки» руки согнуть к плечам. Вращение плечами вперёд и назад на счёт 4 (6-8 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. 1 – правую ногу отвести в сторону, поворот головы вправо. 2 – и. п. 3 – ногу влево, поворот головы влево. 4 – и.п. (6 раз).

Заключительное подтягивание лёжа на животе (6 раз).

Пальчиковая игра «Семья»

Этот пальчик – дедушка, Дети сжимают пальцы одной

Этот пальчик – бабушка, руки в кулак и поочерёдно

Этот пальчик – папенька, разгибают их.

Этот пальчик – маменька,

Этот пальчик – Я

Вот и вся моя семья! Сжимают и разжимают пальцы

При повторении сжимают и разгибают пальцы на другой руке.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

**Комплекс № 17**

Дети пробуждаются под спокойную мелодию.

Залетели в форточку - две снежинки – звёздочки.

Две снежинки залетели, покружились, на пол сели и растаяли.

Пусть летят к нам в комнату - две снежинки белые,

Нам совсем не холодно – мы зарядку делаем.

И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивание 8 раз.

И.п. – лёжа на спине, ноги на ш. ст., руки за голову. Подтягивать ноги поочерёдно к себе.(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища, ногу приподнять, стопа на себя, от себя. И.п. другой ногой так же (6 раз).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, 1голову приподнять, чтобы увидеть пальцы ног;2 – и.п.(8 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты ладонями вниз. «Ножницы» (8 раз)

И.п. – сидя «по – турецки» руки за голову, локти в сторону. 1 – соединить локти, 2 – и.п.(8 раз)

Игра «Снежки».

Погуляем во дворе Ставят руки на пояс, ходят в

По снежку немножко.свободном направлении.

Мы потопаем ногами Идут топая ногами.

Сделаем дорожку.

Белый снег зачеркнём Лепят снежки.

Слепим мы снежочки.

Будем их мы бросать

Берегись, дружочек! Бросают снежки друг в друга.

Хорошо мы погуляли, хорошо мы поиграли. Но нос замёрз от холода. Что нужно сделать?

**Комплекс № 18**

Смотрит солнышко в окошко

Будит славных всех ребят,

Улыбнулось оно Кате, Насте, Вити

Кто ещё проснулся?

Хорошенько потянулся!

И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивания(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания вперёд, назад(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову.

1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п. (8 раз)

И.п. – сидя « по–турецки» руки в стороны. Вращение кистями рук, вперёд, назад на счёт 4 (8 раз).

**Комплекс № 19**

«Здравствуй, Солнце, - я твой лучик,

Ты здоров – здоров и лучик».

Покажите мне, ребятки, какие у солнышка длинные лучи.

И.п. – лёжа на спине, руки и ноги вытянуты, потягивания(8 раз).

Массаж рук и ног. И.п. – лёжа на спине. Поглаживания (поглаживать руки от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра)

Разбудим нашу грудку.

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраню.

Ладошки, ладошки, утюжки – недотрожки,

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке.

И.п. – лёжа на спине, руки за головой. Правым коленом коснуться левого локтя. – И.п. Левым локтем коснуться правого локтя. – И.п. (8 раз)

И.п. – стоя на четвереньках. Правую ногу выпрямить назад, голову вверх. И.п – голову опустить. Левую ногу выпрямить назад, голову вверх. И.п (8раз).

И.п. – лёжа на животе, ноги приподняты, руки вытянуты, ладони ребром «парубливать» на счёт 4, И.п.(6 раз)

И.п. – сидя «по-турецки», руки на поясе. Вращение головы по кругу вправо и влево поочередно на счёт 4 (6раз).

Игра на внимание (правой рукой взяться за левое ухо, левой рукой погладить нос и т.д.)

Ходьба по «следам» и массажным коврикам.

**Комплекс № 20**

Пробуждение под мелодию «Голоса леса».

Ой, летала ты, кукушка,

С ветки да на ветку

Стукнулась в окошко

Разбудила деток.

Что твои кукушка перья

На зимь все упали

Разбудили деток глазки,

Что так сладко спали.

И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивания (8 раз).

И.п. – тоже. Повороты стоп вправо, влево (8 раз).

И.п. – ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Наклон колен вправо. И.п. Наклон колен влево. И.п.(6раз)

«Ножницы». И.п. – лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые, приподняты. Ноги врось. Ноги «крестиком».(8 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки, ноги вытянуты. Потянуться.(8 раз)

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты на подушке. Прогнуть спину, коснуться головы пальцами ног (6-8 раз).

И.п. – сидя «по – турецки» точечный массаж.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

**Комплекс № 21**

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

«Змейка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Потянуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног - вдох. Расслабиться - выдох. Повторить 4 раза.

Упражнения на тренировку пресса. И.п. - руки согнуты в локте вых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей, поло женных друг на друга. Приподнять ноги над полом, развести ноги прозь, соединить и опустить ви.п. Повторить 3-4 раза.

«Полурыбка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. При поднять ноги над полом и держать их на 6 счетов. Повторить 3- 4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Дыхательное упражнение. И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох - сжать пальцы в кулак. Выдох - разжать. Соблюдать пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

«Змейка». И.п. - ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверху. Вдох - потянуться руками вверх и, напрягая мышцы спи ны, максимально выпрямить спину. Выдох - расслабиться. Повторить 4-6 раз.

Упражнение на координацию. Поочередно поднимать правую руку и левую ногу. Держать на 4 счета. Затем поднимать левую руку и правую ногу. Повторить 4-6 раз.

«Горка».

И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. Выдох - опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз. Вдох - вернуться ви.п. Повторить 4- 6 раз.

**Комплекс №22**

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Дыхательное упражнение. Кисти рук слегка касаются одна дру гой, голова опущена, пятки вместе. Поднять голову - вдох, опус тить - выдох. Повторить 2-3 раза.

«Ласточка». И.п. - руки вдоль туловища, голова лбом касается пола, ноги лежат на полу, пятки вместе. Вдох - приподнять над полом плечи, голову, руки развести в стороны, ладошки развернуть так, чтобы большой палец «смотрел» в потолок. Удерживать такое положение на 4 счета. Выдох - вернуться ви.п. Повторить 4- 6 раз.

«Ножницы». И.п. - то же. Поднять прямые ноги над полом, раз водить и сводить их до 6 счетов. Повторить 3-4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Наклоны. И.п. - стойка на коленях, руки внизу. Наклон назад с прямым туловищем. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки - «большие крылышки». Выдох - сесть прямо, держа руки в поло жении «большие крылышки». Вдох - вернуться ви.п. Повторить 2-3 раза.

Дыхательное упражнение «Диафрагмальное дыхание». И.п. - лежа на спине, одна рука на животе, другая - на груди. При вдохе высо ко поднять брюшную стенку, при выдохе опустить, втягивая живот. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги под углом 45° и дер жать их на 4 счета. Повторить 4-6 раз.

**Комплекс № 23**

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Дыхательное упражнение. И.п. - руки вперед, голова лбом касается пола. Вдох - сжать ладони в кулак. Выдох - разжать их.

Упражнение на координацию. И.п. - то же. Приподнять над по лом прямые правую руку и левую ногу, держать их в таком поло жении на 4 счета. Затем вернуться в и.п. Повторить упражнение, поменяв руки и ноги. Повторить 4-6 раз.

«Рыбка». И.п. - то же. Приподнять голову, плечи, руки и ноги слегка над полом. Держать на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Приседания. И.п. - сесть на пятки, руки к плечам. Вдох - встать в стойку на коленях, руки вверх. Выдох - вернуться ви.п. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

«Велосипед». И.п. - то же. Одновременно сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде. Движение выполнять двумя ногами вместе. Дыхание не задерживать.

Дыхательное упражнение. Вдох - поднять руки вверх. Выдох - опустить вниз. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на равновесие. Сесть по-турецки, поднять руки, сцеп ленные в «замок», вверх, потянуться и встать на ноги.

**Комплекс № 24 «Зоопарк»**

Потягивание. «Змея». И.п. – лежа на животе. Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

«Крокодил». И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком. Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.

«Панда». И.п. – лежа на спине. Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову. Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.

«Обезьянка». И.п. – лежа на спине. Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

«Жираф». И.п. – стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

«Кенгуру».И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.

***Приложение №2. Подборка рассказов о спорте.***

**Волшебный нос**

И чего только не бывает на свете волшебного!

Молодой маг и чародей Антон Сидоров имел волшебный нос. Пользовался

Антон им так: загадывал нужное желание, после чего морщил нос и... чихал.

Желание исполнялось немедленно.

Антон Сидоров был слаб здоровьем, склонен к простудам, а потому чихал

довольно часто. Но не постоянно. Поэтому не раз случалось, что чихнуть в

нужный, ответственный момент не удавалось. И сколько ни морщил молодой

маг нос, дальше этого дело не шло.

...Было лето. С чиханием все обстояло довольно плохо. Наставник и учитель

Антона — чародей в пятом поколении, доктор околонаучных наук, маг

Сантаклаусов посоветовал Сидорову ходить босиком. Чихание участилось, и

какое-то время Антон не знал со своим волшебным носом забот. Но затем

снова  возникли  затруднения:  даже  промокнув  под  дождем,  схлопотать

элементарный насморк не получалось.

События принимали серьезный оборот. Однажды Сидоров не успел вовремя

чихнуть и в ворота его любимой футбольной команды влетел гол. В другой

раз задержка привела к тому, что пришлось совсем не по-волшебному

удирать от собаки чародейки Змеюкиной.

После таких серьезных испытаний, посланных судьбой, Антон отнесся к

проблеме получения простуды со всей свойственной ему старательностью. В

программу входили различные мероприятия, которые, по мнению Сидорова,

должны были губительно сказываться на его здоровье: хождение по лужам

босиком,   обливание   ледяной   водой.   Однако,   даже   добавив   к   этому

ежедневное поедание двухсот граммов мороженного, Антон добился только

исчезновения склонности к ангине. И теперь, когда волшебный нос начинал

непроизвольно   морщиться,   молодой  маг  лихорадочно  загадывал  самые

срочные и неотложные желания, чтобы использовать ставшее редким теперь

чихание.

Когда   же   зимой   молодой   маг   стал   бегать   по   улицам   по   утрам   в

тренировочном костюме, чихание в последний раз ненадолго участилось, а

затем... исчезло навсегда!

Так потерял Сидоров свой волшебный нос, вернее, его нос остался на месте и

все сто пять веснушек на нем, но его волшебные качества были утрачены. Но

зато произошло другое чудо: Антон стал на удивление здоровым и крепким.

Сказочно здоровым. Можно сказать — волшебно!

**Про орехи**

Щелк - и орех раскололся.

- Во, какие у меня зубы, - похвастался Гриша и вынул из скорлупы вкусное

ядрышко.

И я так могу, - не выдержал Саша Положил орех между зубами, зажмурился, стиснул зубы изо всех сил и ... - Ой-ой-ой!, - закричал мальчик. Орех остался целым, а на ладони лежал зуб!

Нет, зубами колоть орехи нельзя. А ведь бывает, что ребята зубами и бутылки открывают и даже гвозди выдергивают. А сколько леденцов разгрызено еще неокрепшими, детскими зубами!

Однажды в детском саду, в который ходил Саша, был организован конкурс лучшего рисунка. Саша очень хотел, чтобы рисунок получился ярким и красивым. На листе бумаги развернулось сражение: солдаты стреляли, танки горели. Вот это схватка! В волнении Саша по привычке грыз карандаш, да так, что скоро от карандаша остался огрызок. Воспитательница Ольга Николаевна ходила между столами и смотрела, как рисуют дети. Подошла к Саше и говорит: "Дай, Саша, пожалуйста, карандаш, я тебе рисунок поправлю". Протянул Саша карандаш, а Ольга Николаевна его не взяла, а только внимательно и грустно посмотрела на мальчика. Ночью Саша долго не мог уснуть. Все думал, почему Ольга Николаевна так расстроилась. И, наконец, он понял! А вы, ребята?

**Гимнастика и Разминка**

В сказочной стране жили две подружки - Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимаются спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры; дети также собирались в кружок и делали различные упражнения. Гимнастика была веселой и задорной. Ребята весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подругами детям не страшны были ни мороз, ни болезни, ни скука.

Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то поганками, не то плесенью. Подружки уже хотели вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.

-        Странно - сказала Разминка - на улице лето, а кто-то болен.

-        Давай зайдем и спросим, не нужна ли помощь - предложила Гимнастика.
Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им
отворила бледная и больная Простуда (Гимнастика и Разминка никогда не
встречались с этой девочкой, так как никогда не болели). Несмотря на жару,
девочка была одета в шубу, но ее все равно трясло от холода.

-        Как ты смогла заболеть - спросили подружки - ведь на улице тепло?

-        А я на улицу и не выходила - ответила Простуда - зачем, в доме прохладно,
солнце не мешает, лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк
одолели,   никак   не   проходят. Мне уже бабушка Ягушка Бессмертновна и
настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала - ничего не
помогает, только хуже становится.

А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? - предложили Разминка и Гимнастика.

* Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? - вяло
поинтересовалась Простуда.
* А вот увидишь!

Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета) ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем упражнения стали получаться все четче, движения стали ловкими и уверенными, а в футбол вообще она стала играть лучше всех. С удивлением заметила Простуда, что на стадион ходить ей нравиться, а лежать дома на кровати - нет, что чихание и кашель прекратились, а лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома. И звать ее стали не Простудой, а Зарядкой. И про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.

**Лесная сказка**

В одном сказочном лесу жили зайчонок Пушок, бурундучок Орешек и медвежонок Триша. Каждый день они встречались на поляне, играли, бегали, прыгали и устраивали соревнования. Только Триша, приходя на поляну, сразу залезал в кусты и ел малину. Зверята звали его играть, но медвежонок всегда отказывался. Ему лень было бегать по дощечкам, прыгать с пенька на пенек. Для Триши ничего не было лучше, как съесть пару горшочков меда и полежать на солнышке. Поэтому Триша был неуклюжий, вялый и сонный. Однажды в лесу случился сильный пожар. Все звери спасались от огня. Только Триша сразу стал задыхаться от бега, он подолгу застревал в оврагах, с трудом перелезал через поваленные деревья. Пушок и Орешек не могли оставить друга в беде. Они схватили медвежонка за толстые лапы и побежали изо всех сил. Когда зверята, пробегали по мостику через речку, то мостик сломался под мишкиным весом. Чудом друзьям удалось добраться до берега. Триша понял, как плохо не заниматься физкультурой и спортом, и пообещал друзьям каждый день делать утреннюю гимнастику, бегать и прыгать на поляне.

**Два брата**

Жили- были два мальчика - Витя и Женя. Витя был похож на Женю, а Женя - на Витю как две капли воды, потому что они были братья-близнецы. Да, и волосы у них были русыми, и глаза голубыми, и роста они были одинакового. Но Витя почему-то рос  веселым, бодрым, жизнерадостным, а Женя - грустным, уставшим, вялым. Такое с братьями происходило потому, что один - любил закаляться, делал по утрам зарядку, часто бывал на свежем воздухе. А его брат по утрам вместо утренней гимнастики любил подольше поспать, вместо обливания холодной водой - съесть пяток пирожных, вместо прогулок - поиграть в компьютер. В общем, занимался чем угодно, только не физкультурой.

Наступил самый веселый праздник - Новый год. Витя и Женя с нетерпением его ждали, но на этот раз почему-то под елкой подарков не оказалось. Не успели дети огорчиться, как откуда ни возьмись, появились Дед Мороз и Снегурочка. Дети очень обрадовались появлению таких гостей, хотели поскорее получить подарки. Но Дед Мороз почему-то не спеши развязывать свой огромный подарочный мешок. Присмотревшись, Витя и Женя увидели на мешке большую дырку. "Это наша Бабушка Яга никак не успокоится, все думает, как бы детишкам праздник испортить" - посмеиваясь в бороду, объяснил дедушка.

-        Ничего страшного, - сказала Снегурочка, - Сейчас ребята нам помогут
быстро все исправить. Мы проведем    конкурс-соревнование и тот, кто
победит, будет первым выбирать подарок.

Детям объяснили условия, и их задача заключалась в следующем: перенести все подарки из мешка Деда Мороза в два других поменьше, но зато целых. По сигналу Снегурочки соревнование началось! Мальчики старались изо всех сил, но у Вити все получалось намного быстрее, а Женя уже через несколько минут сильно устал. Когда Витин мешок был уже полон, он не задумываясь, стал помогать брату.

-        Ну что же, - сказала Снегурочка, - по - моему сразу видно, кто победил и почему! Витя, выбирай любой подарок, который тебе по душе.

Однако Витя, сказал, что они с Женей - братья и всегда все делают вместе, поэтому и подарки они будут выбирать вдвоем. Витя с благодарностью посмотрел на брата и крепко задумался: "Почему Витя так легко победил?" А вы знаете, ребята?

**Заячья дорожка**

Жил-был в лесу Волк Серая Лапа. И не было от него житья и покоя зайчатам: то все грядки с морковкой истопчет, то поймает и за уши оттаскает. Долго думали зайцы, как им справиться с волком-хулиганом. Был среди них отчаянный Зайчишка Длинное Ухо. Самые веселые игры придумывал этот зайчишка, самые длинные сказки рассказывал в дождливые дни, когда гулять было нельзя. Даже взрослые зайцы с уважением посматривали бойкого малыша. Так что не удивительно, что и способ победить волка придумал именно он.

В одно погожее, солнечное утро все звери собрались на лесной поляне. Шум, гам, щебет птиц. В чем дело, что случилось? Оказывается, на самой большой березе висит объявление, крупными буквами написанное: "Я, Заяц Длинное Ухо, бегаю быстрее Волка Серой Лапы". Пришел на поляну и сам Волк. Растолкал зверушек, подошел к объявлению и стал читать. Не очень-то грамотный был Волк, долго читал. А когда прочел, то от хохота на траву повалился. Смеялся, смеялся, а потом вытянул из толпы Зайчишку за уши, поднял в воздух:

* Это ты, что ли, быстрее меня бегаешь?
* Я, - пискнул Зайчишка.
* Ну и ну! - Волк от удивления даже лапу разжал.

Плюхнулся на землю Зайчишка. Затем вскочил, отряхнулся и говорит:

-        Вызываю, тебя, Волк, на соревнование. Будем бежать на перегонки вокруг
леса по заячьей дорожке. Если ты меня обгонишь, будем мы, все зайцы, тебе
служить: дрова колоть, обед готовить.

-        А тобой я буду дымоход чистить! - захохотал Волк.

-        Согласен, - вздохнул Зайчишка. - Ну, а уж если я тебя обгоню, ты тогда
навсегда из нашего леса уйдешь.

Так они и  порешили.

А когда соревнование? - спросил Медведь, который во всем любил точность.

-        Через год. - Сказал Зайчишка.

Вернулся Волк  в свою избушку, лег на кровать и сказал: "Ну, жена, я теперь буду к соревнованиям готовиться - весь год на постели лежать, ноги беречь!" Пошла Волчица в лесной магазин, купила перину и три пестрые подушки. Укутала Волка, накрыла теплым одеялом. Лежит Волк, только нос из-под одеяла торчит. Хотела Волчица избушку проветрить, только окошко открыла, Волк  как подпрыгнул на кровати: "Ты, что, уморить меня хочешь? Простудить? Окно закрой и печку затопи. А выходить на улицу будешь, дверь только чуть-чуть приоткрывай! Не хватало мне перед соревнованиями заболеть!".

Так и пролежал Волк целый год, с постели не вставал, все ноги берег. И вот однажды прилетела Сорока, застучала в окно:

-        Ты, что, Волк, лежишь, уже все звери на поляне собрались, одного тебя
ждут! Соревнование сегодня.

В этот день все звери от мала до велика собрались на поляне. Вот встали рядышком на заячьей дорожке Волк и Зайчишка. Волк стоит большой, косматый, а Зайчишка - ниже его сапога. Лиса вперед выскочила: "С ума сошел, косой, куда тебе с Волком тягаться! Беги лучше отсюда, пока не поздно". И все звери с ней согласились: "Не обогнать Зайчишке Волка! Зря он это придумал".

Взмахнул Медведь флажком и пустились Волк и Зайчишка наперегонки по заячьей дорожке. Волк как прыгнул - раз, другой и сразу обогнал Зайчишку. Все зайцы от позора за куст спрятались. Глаза ушами прикрыли.

-        Ой-ой-ой! - Закричала Белка, - что я вижу? Сама своим глазам не верю!
Никогда такого не видела.   Заяц с Волком рядышком бегут.   Ой, держите
меня, а то я с ветки упаду. Заяц-то Волка обогнал, мне это сверху хорошо
видно. Бежит Зайчишка впереди Волка, только пятки сверкают. А Волк за
ним сапогами топает, пыхтит, отдувается, бедняга. За пятнадцать минут заяц
весь лес обежал и даже не устал, только запыхался немного. Звери уже
расходиться начали, когда Волк приплёлся.  Сапог один где-то потерял,
хромает. Увидел Зайчишку и от ярости зарычал: "Я тебя, Зайчишка, сейчас
съем!". "Нет, Волк, ты его не съешь, - сказал Медведь, который во всем
любил точность, - придется тебе из нашего леса уходить, такой уговор был!".
Делать нечего, собрали Волк с Волчицей вещи, уложили чемоданы и пошли
искать приюта в другом лесу. Когда уже из леса выходили, Зайчишка из-за
кустика выскочил:

-        Физкульт-привет! - кричит - Больше к нам не возвращайся!

-        Скажи мне на прощание, как же ты меня обогнать умудрился? -угрюмо
Волк спрашивает.

-        А очень просто, пока ты на перине лежал, лапы берег, я свои лапы
тренировал. Рано вставал, зарядкой занимался, холодной водой обливался.