

Будь здоров, малыш!
(игры, упражнения, массаж по
здоровьесбережению)

Загадки о видах спорта

Я могу играть ракеткой,
Не ракетой большой, -
Раз - и мяч летит за сетку!
Раз еще!
- И сет за мной!..

теннис



Площадка, мяч, ворота есть.
Свою здесь защищаем
честь.
Руками забиваем гол,
Во что играем мы?
В...

гандбол



Загадки о видах спорта

Когда ударами ракетки
Волан бросают через сетку
Соперники здесь с двух сторон,
Все знают, это...

бадминтон



Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ...

гимнастика



Загадки о видах спорта

Мы сошлись на ринге в схватке.
На руках у нас перчатки.
Гонг веселый прозвучал,
К началу боя дал сигнал...

бокс



Я спешу на тренировку,
В кимоно сражаюсь ловко.
Чёрный пояс нужен мне,
Ведь люблю я ...

каратэ



Загадки о видах спорта

Заплыв, потом велосипед
И сразу длительный забег.
Бежит на финиш чемпион,
Какой вид спорта?...

триатлон



Подвижные игры для детей старшего возраста

«Повля оленей»

Описание игры. Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. Участники делятся на две команды. Одни – олени, другие пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Пови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но не могут вырываться из круга, если их замкнут, лучшими игроками считаются те игроки, которые были пойманы последними.

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, находчивости.

«Гонки на оленях»

Дети бегут парами (первый – олень, второй – каюр) между кочками (кубы), оббегают дерево (стойку) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимание.

«Снежный лабиринт»

Дети надевают на ноги модели снегоступов, на спину охотничьи рюкзаки и идут между сугробами (кубы разных размеров) до стойки и так возвращаются обратно. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. **Цель:** развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.



«Важенка и оленята»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. На площадке нарисовано несколько кругов (можно обручи), в каждом из них находится важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:



Бродит в тундре важенка,
С нею оленята.
Топают по лужам
Оленята малые
Терпеливо слушая
Наставленья мамыны

Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова « волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги).

Пойманных оленей волк уводит к себе.

Цель: развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости, сообразительности.

«Звери и птицы»

Описание игры. Игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Перед игрой следует предупредить игроков, что необходимо, как можно точнее скопировать движение животного или птицы.

Ведущий называет птицу «утка», игроки разводят руки в стороны и плавно машут ими, словно крыльями.

Зверь «заяц», игроки выполняют прыжки в приседе и т.д. Победителем становится тот, кто более точно копирует движение зверя или птицы.

Цель: развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.



Подвижные игры для детей старшего возраста

«Льдинки, ветер и мороз»

Описание игры. Участники встают парами, лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки, сверкают, звенят: дзень, дзень» Делают хлопок на каждый на каждое слово: вначале в свои ладоши, затем в ладоши своего товарища.

Хлопают и говорят: «дзень, дзень» - пока не услышат сигнал «Ветер».

На этот сигнал дети разбегаются в разные стороны. На сигнал « Мороз» дети возвращаются в пары и берутся за руки.

Цель: развитие координационных движений, быстроты, находчивости.

«Куропатки и ягодки»

Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено.

Описание игры. Взявшись за руки, участники образуют круг. Это будет клетка. Внутри клетки 6-8 ягод, а снаружи 2 куропатки. Клетка движется по кругу вправо или влево (подскоками, приставными шагами, лёгким бегом). По свистку клетка останавливается и открывает свои дверцы (поднятые руки вверх). Куропатки свободно вбегают в клетку стараясь поймать ягодку, (пойманную ягодку отводят в своё гнездо). Победителем становится та куропатка, которая поймала больше ягодок.

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимание.



Подвижные игры имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития детей дошкольного возраста. Участие дошкольников в подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В процессе подвижных игр, формируется способность проявлять выдержку, смелость, умение действовать в коллективе и индивидуально. Дети учатся находить выход из критических ситуаций, быстро принимать решение и приводить их в исполнение, то есть дети перенимают важные качества необходимые им в будущей жизни. Игры стимулируют двигательную деятельность детей. Они помогают детям глубже воспринимать красоту родной природы. Через национальные игры воспитываются у детей чувства товарищества, дружбы, взаимопонимание. Вам предлагается примерный перечень национальных подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.

«Берегись охотника»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. У одного из игроков в руках хвост лисы или песка. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом, но сделать это непросто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятнает игрока с хвостом, они меняются ролями. В конце игры определяют игрока, который ни разу не был водящим.

Цель: развитие скорости, быстроту реакции, выносливость, координацию движений.



Подвижные игры для детей старшего возраста

«Бег с капканом»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. К правой и левой ноге каждого бегуна привязывают мячи (резиновые мячи в сетках). Это и будут «капкань». По команде ведущего игроки бегут до ориентира, обегают его и бегут обратно, передают эстафету. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием. Цель: развитие быстроты, силы ног.

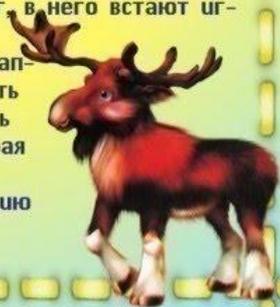
«Бой медвежат»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг диаметром 2 метра. В него встают на корточки соперники (медвежата), вытягивают руки вперед ладошками. Необходимо вытолкнуть соперника из круга, ударяя об его ладони, или заставить его коснуться земли или пола любой частью тела. Кому удастся это сделать, тот и является победителем. Цель: развитие силы, ловкости, координацию движений, внимания, волевых качеств.

«Бой посея»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. Чертится круг, в него встают игроки, у каждого из них левая рука привязана к туловищу, на голове шапка. Задача проста и непростая – снять шапку у противника и не дать снять свою. Побеждает та команда, которая снимет больше шапок.

Цель: развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости.



«Быстрый олень»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг и от него на расстоянии 9-12 метров контрольная линия. По команде все участники двигаются в обход по начерченному кругу. По команде «шаг оленя» все участники идут по кругу, высоко поднимая бедро. По команде «поворот» происходит поворот кругом, и продолжается движение в противоположном направлении. По команде «рысь» участники бегут по кругу с захлестыванием голени назад. По команде «на свои места» участники выполняют многоскоки (бег, прыжки) за контрольную линию. Игрок, пересекший контрольную линию последним, выбывает из игры.

Цель: развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости.

«Гонки на нартах»

Описание игры. Игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Участники делятся на три команды по три человека. Выстраиваются на старте. Один игрок из команды берет нарты за веревку, второй садится на нарты, третий оказывает помощь, толкая нарты сзади или в спину сидящего на нартах. По сигналу ведущего экипажи бегут к ориентирам, обигают его и возвращаются обратно. Побеждает команда, которая придет к финишу первой.

Цель: развитие скорости, выносливости, силы рук, ног, мышц спины.



Игры народов севера

Гонки в оленьих упряжках

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Оборудование:

- «Упряжка»- обруч с колокольчиком
- «Хорей»- длинная палка с круглым наконечником (1 м 10 см)
- «снежные сугробы» - конусы

Методика проведения:

Игра проводится в форме эстафеты, играющие делятся на 2 команды, команды делятся на пары, где один ребенок изображает «оленя», другой – «пастуха-оленевода».

По сигналу первые упряжки бегут, объезжая «сугробы», передают эстафету следующей «оленьей упряжке». Выигрывает команда, которая раньше закончит гонки.



https://vk.com/fizkult_ura

Охота на куропаток

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки – тундры, где имеются пособия, на которые можно влезть (вышки, скамейки, стенки и т. п.). На противоположной стороне площадки находятся три или четыре охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трех повторов игры выбирают других охотников, игра возобновляется.

Правила игры. Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

Игры народов севера

Бег в снегоступах

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов.

По сигналу воспитателя (взмах флажком) ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки, каждый огибают свой флажок и бежит обратно, отдает снегоступы следующему игроку команды. Победителем считается та команда, которая раньше закончит бег.

Правила игры. Игра проводится по принципу эстафеты. Передавать снегоступы можно только за чертой. Огибая флажок, нельзя задевать его.



https://vk.com/fizkult_ura

Волк и олени

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Из числа играющих выбирается волк, остальные — олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного волк отводит к себе.

Правила игры. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.



Игры народов севера

Рыбаки и рыбки

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Па полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.

Правила игры. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забежать в круг (сеть) и выбежать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.



https://vk.com/fizkult_ura

Ловля оленей

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Играющие делятся на две группы. Одни – олени, другие – пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут.



https://vk.com/fizkult_ura

Игры народов севера

Отбивка оленей

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Цель: Упражнять в метании в цель.
Развивать ловкость, быстроту реакции.

Играющие находятся в заранее очерченном большом кругу, это – олени. Трое (или по желанию) детей находятся за кругом, это – пастухи. По сигналу «Раз, два, три, отбивку начни!» - пастухи по очереди бросают мяч в оленя. Тот, в кого попадает мяч, считается пойманным («отбитым от стада») оленем.

Правила игры: Каждый пастух отбивает 5-6 раз. Подсчитывается количество «отбитых» оленей у каждого пастуха.
Правила игры: Бросать мяч только в ноги и только по сигналу в движущуюся цель.



https://vk.com/fizkult_ura

Важенка и оленята

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

На площадке нарисовано несколько кругов, в каждом из которых находится важенка и 2 оленят. Волк сидит за сопкой (на другом краю площадки).

На слова ведущего:

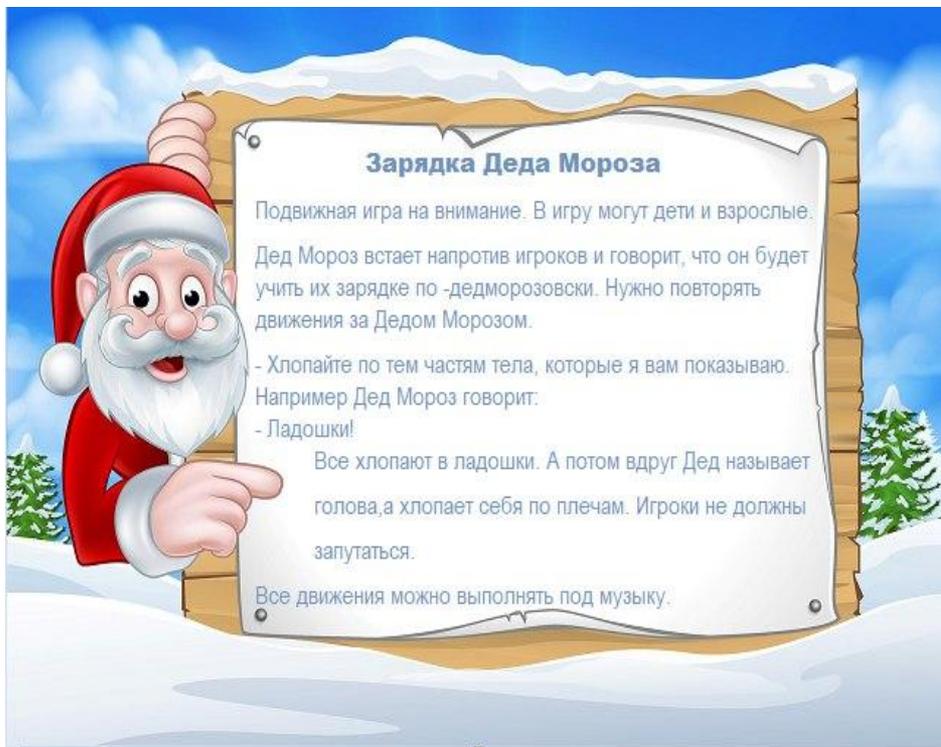
**Бродит в тундре важенка,
с нею – оленята, объясняет каждому
все, что непонятно.... топают по лужам
оленята малые, терпеливо слушая
наставления мамыны».**

Выполняются ходьба и бег по площадке в соответствии с текстом; по сигналу « волк идет» - оленята и важенка убегают в свои домики – круги.

Правила игры: волк может ловить только после слов « волк идет», ловит на площадке, нельзя ловить тех, кто уже встал в свой круг. Пойманных оленей волк отводит к себе за сопку.

https://vk.com/fizkult_ura

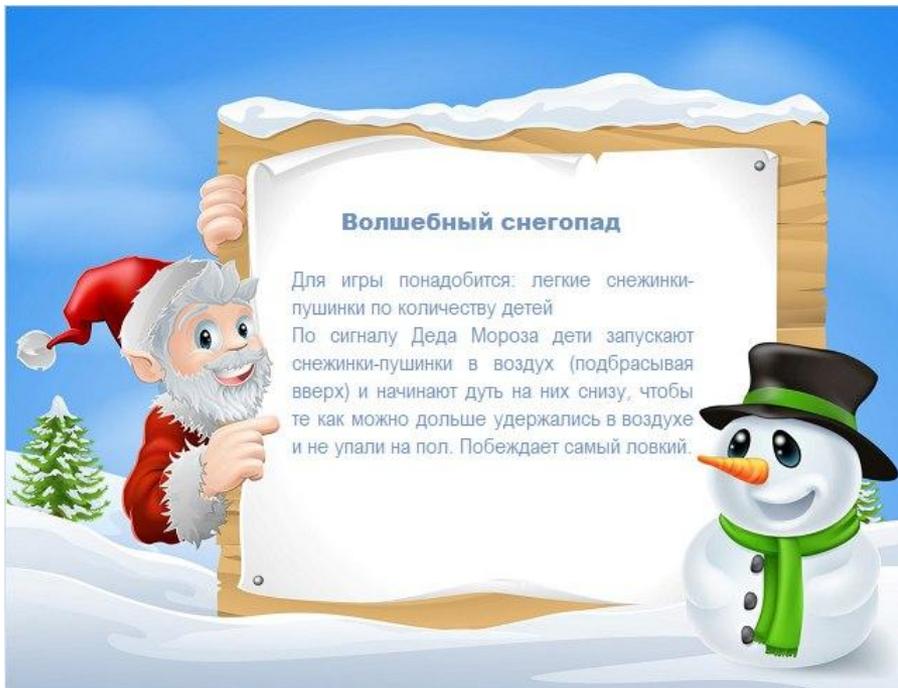
Игры от деда Мороза



Игры от деда Мороза



Игры от деда Мороза



Игры от деда Мороза



Самомассаж

САМОМАССАЖ

Самомассаж - нетрадиционное, но эффективное направление по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также развитие речевой функции. Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение. Специальные упражнения способствуют развитию внимания, произвольному переключению движений.

Самомассаж ушей

Раз, два, три, четыре, пять —
Будем с вами мы играть.
Есть у уха бугорок
Под названием «козелок».
Напротив ушко мы помнем
И опять считать начнем.

Раз, два, три, четыре, пять —
Продолжаем мы играть.
Сверху в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять —
Продолжаем мы играть.

Из ушка к верхушке
Дорожка идет,
По этой дорожке
Наш пальчик пройдет.
Погладим ее мы,
Чтоб гладкой была...
И дальше продолжилась
Наша игра.

Снизу в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять —
Продолжаем мы считать.

Ушкам отдыхать пора
Вот и кончилась игра.



Рис. Зоны ушной раковины:
1 — трезвошало; 2 — трезвошало; 3 — зона переклада волоса; 4 — самая глубокая часть раковины (воронка).

Самомассаж лица



Оттяну вперед я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки,
Детки в ряд сидят.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для ушек
Нужно делать всем.

Оттяну вперед я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки,
Детки в ряд сидят.



А теперь по кругу щечки
Дружно разотрем:
Так забывчивым минуткам
Память разовьем.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для щечек
Нужно делать всем!



На подбородке круг черчу:
Мишке я помочь хочу
Четко, быстро говорить,
Звук все произносить.

Чтобы думали полунше
Озорные мишки,
Мы погладим лобики
Плюшевым плутикам.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж такой
Нужно делать всем!

Взявшись за середину
ушной раковины (а не
за мочку!), оттягивать
ее вперед, а затем на-
зад, считая медленно до
10. Делать 1 раз.

Указательным и
средним пальцами рук
одновременно интен-
сивно «рисовать» круги
на щеках. Делать 1 мин.

Тем же двумя
пальцами «рисовать»
круги на подбородке,
считая до 30. Потом —
круги на лбу, также
считая до 30. Делать по
1 разу.



Самомассаж



Чтобы мишка лучше видел,
Стал внимательней, шустрей,
Мы волшебные очки
Нарисуем поскорей.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж такой
Нужно делать всем!

Точка 1

Мы подушечками пальцев
В точки попадем:
Так курносому мишутке
Носик разомнем.

Раз, два, три — скажу, четыре

Точка 2

Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для носа
Нужно делать всем!
Мы подушечками пальцев
В точки попадем:

Точка 3

Так курносому мишутке
Носик разомнем.
Раз, два, три — скажу, четыре
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для носа

Точка 4

Нужно делать всем.
Мы подушечками пальцев
В точки попадем:
Так курносому мишутке
Носик разомнем.

Мишка, мишка, рот открой!
И налево двинь щекой...
Мишка, мишка, рот открой!
И направо двинь щекой...

Ох, устали наши мишки,
Тихо в ряд сидят.
Знают: польза от массажа
Будет для ребят!



Массировать двумя
пальцами верхние и
нижние веки, не закрывая
глаз. Делать 1 мин.

Массаж носа.
Подушечками указь-
зательных пальцев обеих
рук нажимать на
обозначенные точки. На
каждую точку необходимо
нажать и держать, не
отпуская, на счет до 20.
Делать по 1 разу.

Открыть рот и нижней
челюстью делать резкие
движения слева направо и
наоборот. Делать по 10
раз.

Отклониться назад на
спинку стула, сделать
длительные вдох и выдох,
руки свободно опущены
вдоль туловища.

Самомассаж рук

1. «**Ручки греем**» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,
Мерзнут ручки – ой, ой, ой!
Надо ручки нам согреть,
Посильнее растереть.



2. «**Стряпаем**» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Мы постряпаем ватрушки,
Будем сильно тесто мять.
Колобочков накачаем,
Будем маме помогать.



3. «**Точилка**» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,
Мы вертели карандаш.
Мы точилку раскрутили,
Острый кончик получили.



4. «**Пила**» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки.

Пилим, пилим мы бревно –
Очень толстое оно.
Надо сильно постараться,
И терпения набраться.



5. «**Надеваем браслеты**» - одной рукой изображаем «надетый браслет», круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево-вправо.

Мы браслеты надеваем,
Крутим, крутим, продвигаем,
Влево-вправо, влево-вправо,
На другой руке сначала.



Самомассаж

6. «Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтоб стало горячо.

Мы как древние индейцы
Добываем огонек:
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.



7. «Братцы» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец)

Ну-ка, братцы, кто сильнее?
Кто из вас поздоровее?
Все вы, братцы, молоды,
Просто чудо-удальцы!



8. «Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз

Ножик должен острым быть.
Будем мы его точить,
Чтобы чистил нам морковь
И картошку на готовку.



9. «Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем
Длинную и крепкую.
Мы сперва ее растянем,
А затем обратно стянем.



10. «Гуси» - пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,
Громко, весело кричали:
«Га-га-га, га-га-га!
Очень вкусная трава!»



11. «Человечки» - указательным и средними пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют», «прыгают», «бегут»).

Человечки на двух ножках
Маршируют по дорожке.

