

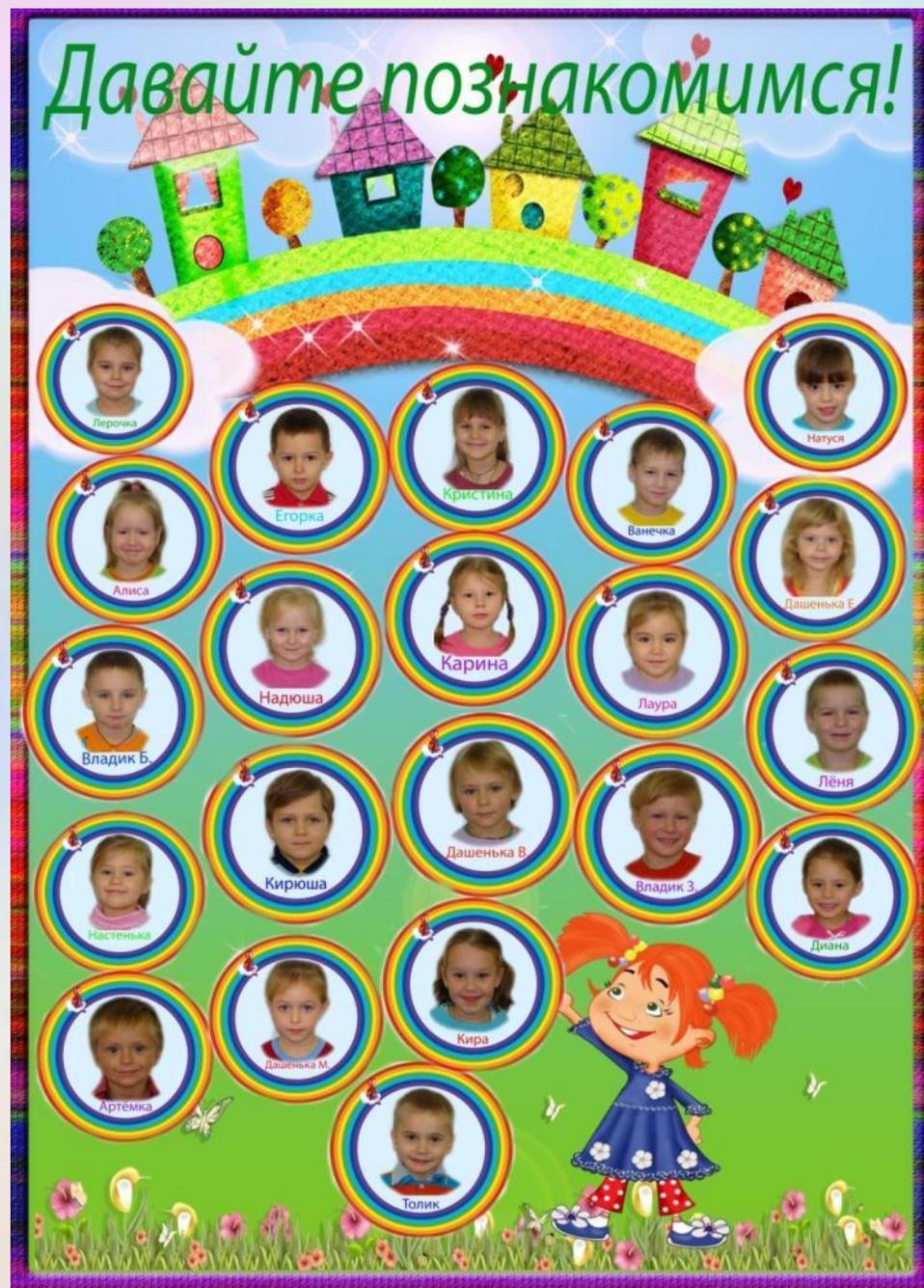
**МАДОУ Д/С №21 «ПИНГВИНЧИК».**

**Группа «Радуга»**

***Один день в детском саду***

**Это мои  
воспитанники**

**Сейчас уже  
старшая  
группа – ещё  
один годик и  
мы пойдём в  
первый класс!**



## Двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства.

Ежедневно в работе с детьми мы используем пальчиковые игры.



Мы играем  
пальчиками в  
свободное  
время, на  
занятиях и на  
прогулках.

**Систематические упражнения пальцев являются мощным средством  
повышения**

**работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика  
для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание**

Детям нравятся эмоциональные разминки в свободной деятельности (потанцуем под детские песенки, похохочем; повеселимся и т.п.) и физкультминутки во время занятий



Г.А. Сперанский писал: "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья".



*Дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.*

Пробуждение детей после дневного сна проходит не одновременно. И мы стараемся обеспечивать плавный постепенный выход каждого ребенка из состояния сна. Для этого воспитатель за несколько минут до подъема включает тихую спокойную музыку. Постепенно, по мере пробуждения детей, громкость звука повышается.

После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.



Мы проснулись, улыбнулись,  
Посильнее потянулись,  
Первый разик на спине,  
А потом на животе,  
На бочок перевернулись  
И ещё раз потянулись.  
Ноги вверх мы поднимаем  
И тихонько опускаем,  
А теперь мы с вами, дети,  
Поедем на велосипеде.  
Подбородком грудь достали,  
К потолку глаза подняли,-  
Влево, вправо посмотрели,  
На кроватку тихо сели,  
Руки в стороны подняли,  
Крепко так себя обняли,  
Наклонились, потянулись,  
До носочков дотянулись,  
Распрямились и опять  
Будем ножки поднимать.  
А теперь пришла пора  
Дружно встать нам, детвора!

После гимнастики пробуждения дети проходят по **«дорожке здоровья»** - дорожке с пуговицами, шнуром, палочками, бусинами (для профилактики и коррекции плоскостопия).



*Сил набрались наши ножки,  
Поскакали по дорожке,  
По дорожке не простой,  
снова.*

*По неровной, по колючей,*

*По шершавой — вот какой!  
Мы проснулись, мы готовы  
Петь, играть и бегать*

*Дружно нам сказать не лень:*

**«Здравствуй, день, веселый день!»**

Затем обширное умывание (руки до локтя, лицо и шея).

Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.



**Умывание сопровождается стихами:**

*Раз – обмоем кисть руки,  
Два – с другою повтори.  
Три до локтя намочили,  
Четыре с другою повторили.  
Пять по шее провели,*

*Шесть смелее по груди,  
Семь лицо свое обмоем,  
Восемь – с рук усталость смоем.  
Девять – воду отжимай,  
Десять – сухо вытирай.*

двигательную активность детей в столь ограниченном пространстве? И вот были придуманы и изготовлены атрибуты для игр (На чем можно попрыгать в группе? Что можно метать и кидать так, чтобы это было неопасно и интересно? Где полазить?). Варианты атрибутов и пособий предлагали и делали все: педагоги, дети и их родители.

- **«Попади в кольцо»**



- **Игра «Весёлые ладошки».**  
**(Кто быстрее дотянется до самых верхних ладошек.)**

# И ещё две игры:

- **Игра с верёвочкой «Путаница».**

(Выкладывают из верёвочки запутанные узоры и стараются пройти их, ни разу не наступив на верёвочку.)



- **«Запутанные следы»**

(Раскладывают на полу силуэты стоп ноги и шагают по ним, стараясь не оступиться).



**В результате произошло развитие самостоятельного  
возрос интерес воспитанников к подвижным играм. Дети  
стали отдавать предпочтение активному  
временипрепровождению. Возросли продолжительность и  
интенсивность движений. Разнообразнее стали сами  
движения.**

**Следует также отметить, что наряду со  
значительным ростом интенсивности  
самостоятельной двигательной активности  
существенно снизилось количество нарушений  
поведения у детей и число травмоопасных ситуаций,  
возникающих во время самостоятельной деятельности.**

Подготовила воспитатель 1-ой квалификационной категории  
МАДОУ д/с №21 «Пингвинчик» Деменина О.В.

2012 год

**Спасибо за внимание!**