

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение Детский сад № 46
городского округа-город Камышин**

**Методические рекомендации
по использованию развивающего пособия
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЛОТО»
в процессе реализации образовательной области
« Физическое развитие»**



**Инструктор по физической культуре
Лазарева Н.Н.**

Данное пособие адресовано детям 4-7 лет. Поможет повысить интерес дошкольников к физической культуре и спорту.

Цель: формировать потребность в оздоровительной деятельности и правильных движениях у детей среднего и старшего дошкольного возраста.



Действия педагога и детей: педагог моделирует оздоровительную программу, а дети выбирают различные оздоровительные упражнения. Лото состоит из 50 фишек. На них указаны номера. Каждый номер включает определенное, целенаправленное действие. Дети и педагог выполняют действия, указанные на фишках. Диалог ребенка и педагога направлен на укрепление здоровья.

1. Здравствуйте! (Желаем здоровья всем играющим.)
2. Дышите – не дышите! (Тренируем дыхание: задержка дыхания – главная сложность.)
3. Хорошо сидим! (Правильно садимся, формируем правильную осанку.)
4. Упражнения для пальцев рук. (На усмотрение педагога.)
5. Пять приседаний. (Чтобы присесть и не упасть, надо, приседая, вытянуть руки вперед.)





6. Спасибо! (Выражаем благодарность.)

7. Паровозик. (Становимся цепочкой, держась руками за талию впереди стоящего, совершаем плавные движения ногами; можно издавать звуки паровоза, изображать повороты движущейся цепочки: прицепные вагоны.)

8. Вдох – выдох. (Тренируем дыхание стоя, сидя или лежа: главное – привести тело в расслабленное состояние; вдох ртом, а выдох плавный, через нос.)

9. Антилопа. (Бег на месте; особенность движения: правая нога вниз, левая рука вверх.)

10. «Ква-ква!». (Квакаем, как лягушки; работаем с мышцами лица.)

11. Упражнения для пальцев рук. (На усмотрение педагога.)

12. Пять наклонов. (Укрепляем мышцы грудного и поясничного отделов; ставим ноги на ширину плеч: наклоняемся не спеша.)

13. Послушайте себя! (Учимся слушать свой организм.)

14. Плечи мои, плечи! (Разминаем плечи, укрепляем мышцы шеи и плеч; плавно, не спеша двигаем плечами вверх-вниз, вперед-назад.)

15. Скакать на одной ноге. (Вырабатываем устойчивость, равновесие.)

16. Гусь. (Упражнение для мышц шеи: вытягиваем шею, поворачиваем ее медленно в разные стороны.)

17. Спой, цветик, не стыдись! (Дети поют песню по выбору педагога.)

18. Пейте, дети, молоко. (Педагог рассказывает, почему необходимо пить молоко, используя метод убеждения.)

19. Милости просим! (Совершаем наклоны; укрепляем мышцы спины. Встаем ровно, а затем плавно наклоняемся; руки внизу, крестом на груди, за спиной.)

20. Обезьяна. (Кривляемся, тренируем мышцы лица.)

21. Лягушки-попрыгушки. (Прыгаем, как лягушки; укрепляем икроножные мышцы.)



22. Сели, посидели. (Расслабляемся.)
23. Жираф. (Упражнение для укрепления шеи и плеч.)
24. Жук. (Пожужжать полезно для грудной клетки.)
25. Не верь глазам своим! (Упражнение для глаз.)
26. Великая статуя. (Зафиксировать позу и некоторое время стоять неподвижно.)
27. Лыжник. Имитация ходьбы на лыжах.)
28. Ладочки. Хлопаем в ладоши; развиваем чувство ритма.)
29. Цветок распускается. (Медленный вдох, поднимаем голову и руки вверх, раскрываем ладошки, пальчики раздвигаем; цветок распустился – улыбаемся.)
30. Вертолет летит! (Упражнение на укрепление всех мышц тела. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Движение в полете: вращение головой, руками и всем туловищем.)
31. Ванька-встанька. (Изображаем неваляшку; вырабатываем устойчивость; туловище наклоняем вперед-назад, влево-вправо.)



32. Зоркий сокол. (Проверяем зрение; упражнение на усмотрение педагога.)
33. Привет! (Приветствуем друг друга.)
34. Прыг, скок! (Прыгаем на месте.)
35. Мы строили, строили и, наконец, построили! (Строим дом из кубиков.)
36. Считалочка. (Проверяем реакцию; посчитаемся.)
37. «Кукареку!» (Кукарекуем; тренируем голосовые связки.)
38. Вода, вода, кругом вода! (Расскажите, как вести себя на воде.)
39. Самый точный, зоркий, меткий. (Упражнения для глаз на выбор педагога.)
40. Когда я ем, я глух и нем! (Почему? Объясните друг другу.)
41. На зарядку становись! (Каждому необходимо сделать любимое упражнение.)
42. Винни-Пух. (Показать, как он ходит; рассказать, почему ест много сладкого.)
43. Загадки на движения. (Педагог загадывает загадку, дети показывают ее в движении.)
44. Шарик. (Тренируем дыхание: надуваем шарик.)
45. Гопак – танец вприсядку. (Садимся на корточки, руками упираемся в пол, затем «выбрасываем» вперед ноги поочередно.)

45. Гопак – танец впрысядку. (Садимся на корточки, руками упира-
ясь в пол, затем «выбрасываем» вперед ноги поочередно.)

46. Шагом марш! (Шагаем.)

47. Цапля. (Постоим на одной ноге для выработки равновесия;
носки в стороны, пятки касаются друг друга; на левую ногу опира-
емся полностью; правую, согнутою в голеностопном суставе, под-
нимаем; обе руки подняты на высоту плеч; ладони повернуты
вниз.)

48. Стойкий оловянный солдатик.

(Тренируем мышцы спины: стоим на вытяжку,
ноги вместе, руки вдоль туловища, спина прямая.)

49. Смешарики. (Смешим друг друга.)

50. Здоровья всем! (Пожелаем здоровья
мимикой и жестами.)

