



**БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ**

Н.А. Модель



# ИГРЫ С СОЛНЕЧНЫМ ЗАЙЧИКОМ

Программа индивидуального развития  
для детей **5–6** лет

**Часть 1**

На книги этой серии  
(в комплекте с журналом «Воспитатель ДОУ»)  
можно подписаться на почте по каталогам:

«Урал-пресс» — 80899,

«Пресса России» — 39755,

«Почта России» — П2974.

Библиотека Воспитателя выходит ежемесячно



Издательство «ТЦ СФЕРА»

## 11. Закаляемся и тренируемся

### Приветствие

\* \* \*

Педагог. Я приглашаю вас отправиться в страну Спортландию. Как вы думаете, что это за страна? Жители Спортландии предлагают нам ознакомиться с методами закаливания и тренировки.

### Работа в тетради

Дети открывают тетрадь на с. 11\*.

Педагог. Здесь написано: «Закаляемся и тренируемся». Что обозначают эти слова? Что значит закаляться?

Давайте рассмотрим картинки. Когда-то мы встречались на страницах тетради с Шутником. Он опять пошутил. Что вы заметили? *(Детали на картинках не раскрашены.)* Раскрасьте детали.

Как нужно закаляться воздухом, водой, солнцем? Обведите картинки с изображением процедуры закаливания, которые вам кажутся самыми полезными. Кто обвел одну картинку? Две? Три?

Дети делают вывод, что все процедуры важны для здоровья.

А теперь жители Спортландии хотят научить нас делать спортивную зарядку.

### Упражнение 1. «Игра в солнышко»

Педагог. Представьте себя круглым солнышком. И крутимся вокруг себя, как солнышко.

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях. Обхватить руками колени. Поворачиваться вокруг себя, переступая ногами. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза, поворачиваясь в разные стороны.

### Упражнение 2. «Игра с солнечными лучиками»

И.п.: сидя ноги вместе. Руки опущены. Развести ноги в стороны, хлопнуть ладонями под каждой коленкой. Вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.

### Упражнение 3. «Покатушки на солнышке»

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

---

\* Ковалева А. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5—6 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016. С. 11.

#### Упражнение 4. «Солнечный дождик»

Педагог. Представьте себе, что вы — капельки грибного теплого дождика, которые падают из тучки на землю.

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгнуть, руки вверх, руки на пояс, присесть. Сделать 5 прыжков с приседаниями.

Теперь вспомните картинки в тетради. Покажите, как дети закалялись на воздухе.

#### Итог

### 12—13. Движения и игры

#### Приветствие

\* \* \*

Педагог. Наши друзья из Спортландии хотят нам рассказать, как важно быть здоровым. А что значит быть здоровым? Что такое здоровье?

Здоровье — главное богатство человека. Люди стремятся сохранить его, поэтому стараются много двигаться, ходить пешком, заниматься спортом, делать зарядку.

Знаете ли вы, что малая подвижность губительно действует на людей. А движение на свежем воздухе, наоборот, прибавляет сил, делая людей ловкими, закаленными.

Давайте вспомним про закаливание, о котором мы говорили на прошлом занятии (с. 11). В какое время года можно закаляться воздухом, водой, солнцем?

Жители Спортландии хотят поиграть с вами в игру «Найди и расскажи». На полу разбросаны карточки. Найдите среди них только те, которые могут использовать жители Спортландии для здорового образа жизни.

На полу лежат карточки с изображением скейтборда, самолета, самоката, поезда, роликов, велосипеда, лыж.

Вы не устали? Если люди устают, делают физкультминутки.

#### Работа в тетради

Дети открывают тетрадь на с. 12\*.

Педагог. Посмотрите, какие физкультминутки мы сейчас сделаем.

Педагог читает стихи со с. 12, дети выполняют движения по тексту.

\* Ковалева А. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5—6 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016. С. 12.

Дети открывают тетрадь на с. 13\*.

Расскажите, что вы видите на картинках? Найдите и обведите самолет красным карандашом. Покажите, как летит самолет. Какой звук издает?

Садитесь. Найдите на картинке котенка. Обведите его синим карандашом. Покажите, как котенок играет, как выгибает спинку. Садитесь.

Найдите паука. Что делает паук на картинке? Возьмите желтый карандаш и обведите его. Покажите, как паук двигается. Садитесь.

Обведите оранжевым карандашом рака. Покажите, как тот двигается. Садитесь.

Какая картинка осталась необведенной? Обведите ее зеленым карандашом. Покажите, как двигается поезд. Какой звук издает? А теперь поиграем в поезд.

Дети садятся на ковре в круг. К кому педагог подходит, тот пролезает у него между ногами и становится сзади. Так они двигаются к следующему игроку. Следующий игрок пролезает между ногами педагога и первого игрока и становится сзади за первым игроком и т.д.

Зарядка, ребята, это не только весело, но и полезно. Чем полезна зарядка?

На зарядку мы пойдем,  
В сказку с вами попадем.

Педагог вместе с детьми показывает любую сказку (пальчиковый, настольный, теневой театр и т.д.).

## **Итог**

### **14—16. Правила безопасности**

#### **Приветствие**

\* \* \*

Педагог. Мы на предыдущем занятии говорили про здоровый образ жизни.

#### **Работа в тетради**

Педагог. Откройте тетрадь на с. 14\*\*.

\* Ковалева А. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5—6 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016. С. 13.

\*\* Там же. С. 14.

Рассмотрите на картинках, что делают дети? (*Играют. Занимаются спортом.*)

Шутник опять пришел к нам в гости. Он рисовал картинки и перепутал изображения. Обведите те картинки, которые Шутник нарисовал неправильно.

### **Беседа по картинкам**

Педагог. Сколько мальчиков изображено? Сколько девочек? Что они делают?

Что такое правила безопасности?

Педагог читает правила со с. 15\*.

Знаете ли вы, что этих девочек и мальчиков могут ожидать опасности, если они не будут соблюдать правила, чтобы не навредить своему здоровью. В каждом доме есть предметы, которые могут угрожать здоровью человека, если с ними неправильно обращаться. Вы знаете такие предметы?

Да, ножницы, иголка, булавка, гвозди, утюг... На первый взгляд, нужные вещи могут стать опасными. Чем может быть опасна иголка? А утюг? Булавка может быть опасной?

А теперь играем в игру «Море волнуется — раз...».

Выбирается водящий. Все дети произвольно двигаются по залу со словами: «Море волнуется — раз, море волнуется — два, море волнуется — три, на месте фигура замри». Дети повторяют действия со с. 13 (кот, рак, паук, самолет, поезд). Водящий должен отгадать фигуру. Чью отгадал — тот становится водящим.

Рассмотрите предметы на с. 15 и обведите только те, которые могут быть опасными для здоровья человека. Почему вы так считаете? Чем они опасны?

Педагог читает загадки со с. 16\*\*.

Отгадку дети закрывают фишкой (круг, квадрат) или камушком («марблс»).

Обведите карандашом те предметы, с которыми вы умеете обращаться без опасности для себя. Назовите их.

### **Игра «Четвертый лишний»**

Педагог показывает картинки с изображением чайника, лампы, морковки, утюга. Дети определяют лишнюю картинку. (*Все предметы опасные и несъедобные, кроме морковки.*) И т.д.

\* Ковалева А. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5—6 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016. С. 15.

\*\* Там же. С. 16.