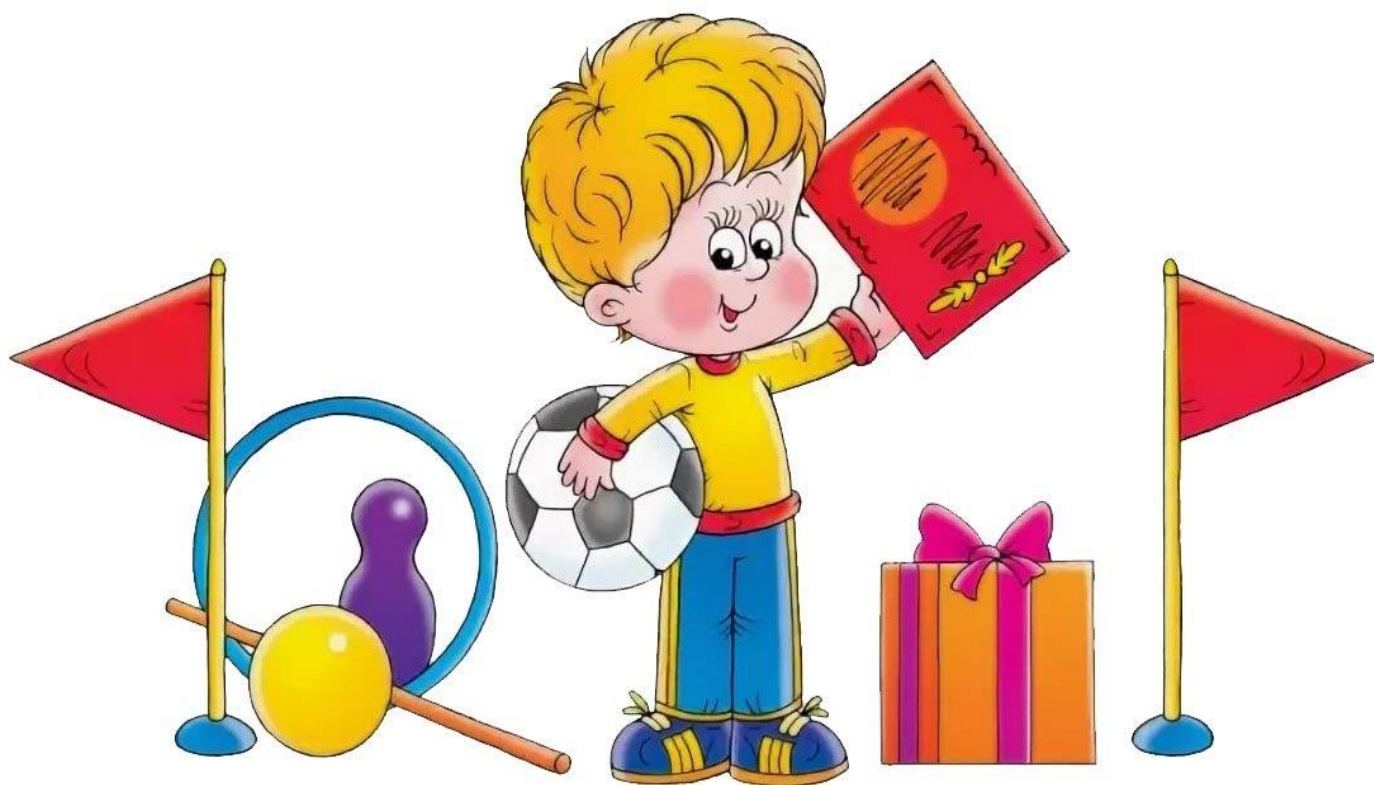


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского муниципального округа Свердловской области  
«Детский сад № 65 комбинированного вида»**

---

*Сборник материалов  
Открытого профессионального конкурса методических  
разработок для инструкторов по физической культуре  
дошкольных образовательных учреждений Полевского  
муниципального округа Свердловской области  
«PROдвижение»*



**г. Полевской  
2026 год**

Сборник материалов Открытого профессионального конкурса методических разработок для инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений Полевского муниципального округа Свердловской области «ПРОдвижение», апрель 2026 г./ сост.: И.В. Тарасова, А.А. Ивлиева; Орган местного самоуправления Управление образованием Полевского муниципального округа Свердловской области, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Полевского муниципального округа Свердловской области «Детский сад № 65 комбинированного вида». – Полевской: МАДОУ ПМО СО «Детский сад № 65», 2026. - 36 с.

**Составители:**

Тарасова И.В., заведующий МАДОУ ПМО СО «Детский сад № 65»;

Ивлиева А.А., инструктор по физической культуре МАДОУ ПМО СО «Детский сад № 65»;

Настоящий сборник материалов городского методического объединения по физической культуре представляет опыт инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций Свердловской области. Представлены эффективные практики в области физического развития. Сборник адресован всем педагогам, инструкторам по физическому развитию дошкольного образования, а также студентам педагогических специальностей.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. **Алпатова Алина Игоревна** МБДОУ – детский сад № 19 г. Екатеринбург.  
Круговая тренировка для детей старшего дошкольного возраста  
«Путешествие по сказкам» ..... 4
2. **Булайтене Наталья Павловна** МАДОУ д/с «Гармония», детский сад № 101  
г. Нижний Тагил. *Комплекс интерактивных обучающих игр по физическому  
развитию и ЗОЖ* ..... 7
3. **Гилева Ирина Тахировна** МБДОУ ПМО СО «Детский сад № 54».  
Дополнительная образовательная программа «Фитбол-гимнастика с мамой»... 10
4. **Журавлёва Ирина Сергеевна** МБДОУ МПО СО «Детский сад № 53»  
«Психогимнастика на физкультуре: снимаем агрессию через движение»..... 12
5. **Ивлиева Александра Андреевна** МАДОУ ПМО СО «Детский сад № 65»  
«Электронный сборник интерактивных игр как средство реализации задач  
здоровьесбережения и всестороннего развития детей дошкольного возраста»  
..... 13
6. **Копылова Елена Сергеевна** МБДОУ ПМО СО «Детский сад № 49» Электронное  
методическое пособие «МАЛЫШАМ О СПОРТЕ — РОДИТЕЛИ В РОЛИ  
ТРЕНЕРОВ» ..... 14
7. **Минаев Дмитрий Игоревич** МБДОУ ПМО СО «Детский сад №69»  
Методическая разработка оздоровительного мероприятия «Школа здорового мяча»  
..... 17
8. **Минева Любовь Петровна** МБДОУ «Детский сад № 46» г. Екатеринбург  
«Использование нетрадиционного физкультурного оборудования для развития  
двигательной активности детей дошкольного возраста с нарушением зрения»  
..... 20
9. **Омелькова Анна Леонидовна** МБДОУ ПМО СО «Детский сад № 69»  
Методическая разработка «Военно-патриотическая игра с родителями «Зарница»  
..... 23
10. **Павлова Рушания Кеддусовна** МБДОУ ПМО СО «Детский сад № 28» Проект  
«Здоровый педагог – здоровые дети» ..... 26
11. **Петрова Инга Николаевна** МБДОУ ПМО СО «Детский сад № 69» Электронное  
пособие по обучению плаванию ..... 28
12. **Радюк Мария Анатольевна** МБДОУ ПМО СО «Детский сад № 51»  
Интерактивная игра «Спорт – лото» ..... 30
13. **Солодовник Наталья Николаевна** МАДОУ ПМО СО «Детский сад № 63»  
«Мастер -класс «Координационная лестница – шаг за шагом к развитию» ..... 32
14. **Шилова Юлия Александровна** МАДОУ «Детский сад № 82» г. Екатеринбург  
Мастер класс «Изготовление нестандартного спортивного оборудования в детском  
саду..... 35

***Круговая тренировка для детей старшего дошкольного возраста  
«Путешествие по сказкам»***

В современном образовательном пространстве для детей дошкольного возраста активно применяются разнообразные фитнес-технологии, направленные на укрепление здоровья и развитие двигательных навыков. Среди наиболее эффективных и актуальных методов выделяются:

- игровой стретчинг развивает гибкость и координацию в увлекательной игровой форме;
- футбол-гимнастика способствует укреплению мышечного корсета, улучшению осанки и развитию вестибулярного аппарата;
- занятия с использованием адаптированных тренажеров позволяют целенаправленно тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивать силу и выносливость;
- элементы дыхательной гимнастики содействуют развитию правильного дыхания, повышению иммунитета и снятию эмоционального напряжения;
- физические упражнения, направленные на укрепление различных групп мышц обеспечивают гармоничное физическое развитие.

Эти здоровьесберегающие технологии объединены в круговую тренировку – методику, при которой дети последовательно выполняют несколько видов физических упражнений по заранее определенному маршруту, или "кругу". Как показывает опыт, такая форма организации занятий является одной из наиболее эффективных для вовлечения и поддержания активности дошкольников. Круговая тренировка – это комплексный подход, где выполнение различных физических упражнений осуществляется сериями, поочередно, с минимальными перерывами между заданиями, что создает динамичность и постоянную двигательную активность.

**Цель:** применение круговой тренировки в образовательной деятельности, как современной и комплексной формы, интегрирующей различные здоровьесберегающие технологии, с целью сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирования у них устойчивого интереса к физической активности и приобщения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствовать основные виды движений;
- закреплять умение выполнять движения по сигналу инструктора;
- автоматизировать навыки ориентировки в пространстве посредством интерактивных технологий и программирования.

**Развивающие:**

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;
- активизировать зрительную память, наблюдательность, воображение, согласование умственной и двигательной деятельности.

**Воспитательные:**

- воспитывать самостоятельность, целеустремленность, инициативность, доброжелательность, уверенность в своих силах, умение взаимодействовать в команде;
- формировать потребность в использовании современного оборудования на ежедневных занятиях физкультурой и спортом;

- вызвать интерес к здоровому образу жизни.

### **Принципы:**

- доступности;
- наглядности;
- развивающего обучения;
- систематичности и комплексности в обучении;
- индивидуального и группового подхода.

### **Алгоритм проведения круговой тренировки.**

**1. Создание мотивирующей игровой ситуации и постановка цели.** Дети приглашаются в увлекательное сказочное путешествие. Для усиления взаимодействия и развития социальных навыков формируются команды (рекомендуется работа в парах). Ключевым элементом мотивации и когнитивного развития выступает использование образовательного робота Bee-bot (или его аналогов). Робот-пчела, размещенный на интерактивном игровом поле, становится проводником между сказочными «станциями». Каждая команда получает возможность самостоятельно выбрать начальную точку своего путешествия, а затем, совместно в паре, планирует и программирует маршрут перемещения. Такой подход не только активизирует воображение и пространственное мышление, но и вводит дошкольников в основы алгоритмизации и логического мышления, развивая их когнитивные и регулятивные навыки через практическое применение.

**2. Распределение по станциям.** Распределение команд по стартовым «станциям», каждая из которых тематически оформлена в соответствии со сказкой и содержит определенное физическое задание.

**3. Демонстрация и объяснение правил.** Четкий показ и доступное объяснение правил выполнения упражнений: каждое задание на станции выполняется в течение фиксированного интервала (например, 30 секунд), после чего следует сигнал к смене станции. Переход между станциями сопровождается коротким активным отдыхом (например, 10 секунд), включающим элементы дыхательной гимнастики для восстановления и переключения внимания.

**4. Педагогический контроль и поддержка.** Непрерывный педагогический контроль за правильностью выполнения двигательных действий детьми, соблюдением инструкций и сигналов. При необходимости – индивидуальная помощь и коррекция техники выполнения. Обязательное поощрение и позитивная обратная связь для поддержания мотивации и формирования ситуации успеха.

**5. Подведение итогов и рефлексия.** Подведение итогов круговой тренировки после успешного прохождения всеми командами запланированных станций. Рефлексия деятельности, обмен впечатлениями, обсуждение достижений и эмоционального состояния детей.

### **Преимущество круговой тренировки:**

- высокая моторная плотность физического развития;
- индивидуализация педагогического воздействия;
- точное дозирование физической нагрузки;
- согласование содержания упражнений на «станциях» с программными задачами;
- одновременное и самостоятельное выполнение упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества оборудования и инвентаря.

### **Вариативное применение круговой тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников:**

- смена темпа упражнений;
- изменение интервала отдыха;
- введение дополнительных элементов оборудования с облегченной или более высокой нагрузкой;

- выбор способа и условий выполнения упражнений.

### **Планируемые результаты:**

#### Для дошкольников:

- Дети проявляют интерес к здоровому образу жизни, интересуются и активно действуют с тренажерами, интерактивным оборудованием.
- Совершенствуют основные виды движений.
- Умеют работать по сигналу.
- Автоматизируют навыки ориентировки в пространстве посредством применения интерактивных технологий и программирования.
- Продолжают развивать основные физические качества, выносливость к различным видам физических нагрузок.
- Демонстрируют инициативность, самостоятельность, целеустремленность.

#### Для педагога:

- Применяет интерактивные, здоровьесберегающие технологии в рамках деятельности по физическому развитию, совершенствует ИКТ - компетенции.
- Достигает оптимальной моторной плотности занятий с использованием **круговой тренировки**.

Таким образом, представленная круговая тренировка для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие по сказкам» является не просто физкультурным занятием, а комплексным педагогическим инструментом, интегрирующим современные здоровьесберегающие технологии, элементы фитнеса, дыхательной гимнастики и целенаправленные физические упражнения.

Его эффективность обусловлена динамичной, игровой формой организации, способствующей гармоничному физическому развитию, укреплению всех систем организма и повышению выносливости. Однако ценность этой методики выходит за рамки чисто физического развития. Использование игровых сюжетов, особенно через призму любимых сказок, и внедрение инновационных средств, таких как образовательный робот Bee-bot, значительно повышает мотивацию детей, стимулирует когнитивные процессы, развивает логическое мышление, пространственную ориентацию и навыки совместной деятельности в команде.

Такой интегрированный подход позволяет не только сохранять и укреплять здоровье дошкольников сегодня, но и закладывает прочную основу для формирования устойчивого интереса к физической активности и приобщения к здоровому образу жизни в будущем. Применение круговой тренировки «Путешествие по сказкам» – это инвестиция в будущее поколение, обеспечивающая его всестороннее развитие в условиях радости движения и волшебства игры.

### **Комплекс интерактивных обучающих игр по физическому развитию и ЗОЖ**

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) и федеральные образовательные программы дошкольного образования (ФОП ДО) акцентируют внимание на интеграции образовательных областей и использовании современных технологий в обучении. Физическое развитие включает не только двигательную активность, но и формирование представлений о здоровом образе жизни, видах спорта, правилах безопасности. Электронные интерактивные игры позволяют комплексно решать эти задачи, сочетая познавательный компонент с двигательной активностью.

Дети с раннего возраста сталкиваются с цифровыми устройствами, и важно научить их использовать технологии не только для развлечения, но и в образовательных целях. Обучающие игры на компьютере помогают развивать цифровые навыки, которые будут востребованы в будущем, а также формируют информационную культуру.

Такие игры не только знакомят детей с основами физической культуры, но и способствуют развитию познавательных процессов: памяти, внимания, логического мышления, воображения. Например, задания на угадывание вида спорта по описанию, сопоставление движений с их названиями или классификация упражнений развивают аналитические способности и умение работать с информацией. Также интерактивные игры могут способствовать формированию навыков саморегуляции и целеполагания в двигательной деятельности.

Через обучающие игры можно ненавязчиво знакомить детей с основами здорового образа жизни, правилами гигиены, значением физической активности для здоровья.

Цель предоставления моего опыта по использованию интерактивных обучающих игр по физическому развитию и ЗОЖ — демонстрация эффективности такого подхода в современных условиях дошкольного образования. Опыт направлен на повышение профессиональной компетентности коллег, расширение их инструментария и улучшение качества физического воспитания детей.

#### 1. Информационно-просветительские задачи:

- познакомить коллег с понятием «обучающие интерактивные игры» и их видами;
- показать связь игр с требованиями ФГОС ДО и ФОП ДО (интеграция образовательных областей, индивидуализация обучения, развитие познавательной активности);
- напомнить о гигиенических нормах СанПиН при работе детей с компьютером: длительность занятий (10–15 минут для детей 5–7 лет), необходимость гимнастики для глаз и динамических пауз.

#### 2. Демонстрационные задачи

- наглядно показать работу конкретных игр:  
«Олимпийский знаток» — систематизирует и обогащает знание детей о зимних Олимпийских играх в Сочи 2014г.  
«Правильное питание для чемпионов» — сформировать у детей представление о правильном питании как основа здоровья и спортивных достижений.  
«Что вы знаете о спорте?» — закрепляет знание детей о разных видах спорта и спортивном инвентаре.

- продемонстрировать функционал программ для создания игр в PowerPoint  
провести мини-занятие с коллегами в роли детей: дать им «поиграть» в одну из игр, чтобы прочувствовать логику и динамику.

#### 3. Методические задачи

Представить алгоритм создания интерактивной игры:

- определить цель и задачи игры;
- подобрать содержание (вопросы, изображения, задания);
- выбрать платформу для разработки;
- продумать интерактивные элементы (клики, перетаскивание, выбор вариантов);
- настроить обратную связь (звуки, анимация успеха/ошибки, баллы);
- протестировать игру;
- адаптировать под возраст и уровень группы;

Дать рекомендации по подбору игр под конкретные образовательные задачи (знакомство с ЗОЖ, закрепление названий видов спорта, спортивного инвентаря и т.д.);

Применение интерактивных обучающих игр по физическому развитию требует соблюдения определённых условий:

- Соответствие возрастным особенностям. Игры должны быть адаптированы под возрастную категорию учащихся: учитывать уровень знаний, навыки работы с компьютером, физические возможности и интересы. Например, для дошкольников важно использовать крупные объекты, простые задания и голосовое сопровождение.
- Чёткая дидактическая цель. Игра должна быть частью образовательной программы и решать конкретные задачи: закрепление знаний о спорте, развитие двигательных навыков, формирование здорового образа жизни, повышение интереса к физической культуре.
- Техническая оснащённость. Необходим компьютер с установленными необходимыми программами, проектор или интерактивная доска для демонстрации, а также доступ к аудио- и видеоматериалам (если они предусмотрены игрой). Важно убедиться, что оборудование работает корректно, а файлы не повреждены.
- Методическая подготовка. Преподаватель должен провести вводный инструктаж: объяснить правила игры, цели, порядок действий. После завершения игры рекомендуется организовать обсуждение (дебрифинг): проанализировать результаты, ошибки, полученный опыт.
- Ограничение времени. Игры не должны занимать слишком много времени на уроке, чтобы не перегружать учащихся. Оптимальная продолжительность зависит от возраста и сложности задания.
- Доступность и повторяемость. Задания должны быть понятными, а игра — позволять повторять попытки при неправильных ответах.

Система работы по созданию и использованию интерактивной игры на примере программы PowerPoint включает несколько этапов:

- Планирование структуры. Определяются цель игры, схема слайдов, логика переходов между ними, типы заданий (викторина, квест, сопоставление элементов и т. д.). Например, игра может состоять из категорий с вопросами разной сложности, как в «Своей игре» или «Вперёд, к победе!».
- Создание базовых слайдов. Используются пустые макеты для максимального контроля над расположением элементов. Добавляются текст, изображения, фигуры для кнопок. Важно, чтобы интерактивные элементы (кнопки, области клика) были чётко обозначены и понятны пользователю.
- Настройка навигации. С помощью гиперссылок организуется переход между слайдами. Например, кнопки на игровом поле могут вести к слайдам с вопросами, а кнопки «Вернуться на главный экран» или «Предыдущий уровень» — предотвращать «застревание» игрока.
- Добавление интерактивности. Используются триггеры — средства анимации, позволяющие задать условие действия элемента при клике. Например, при правильном ответе может появляться зелёная галочка и текст «Верно!», а при неправильном — красный крестик. Также можно добавлять звуковые эффекты (аплодисменты при правильном ответе, сигнал ошибки и т. д.).

-Анимации и визуальные эффекты. Они должны направлять внимание, а не отвлекать. Например, можно настроить появление элементов по щелчку, изменение цвета или размера при выборе ответа.

-Тестирование и доработка. Проверяется работа всех переходов, механик и интерактивных элементов в режиме показа слайдов. Важно провести пилотное тестирование на нескольких представителях целевой аудитории, чтобы выявить непонятные моменты, сложности с навигацией и другие проблемы.

Внедрение опыта по использованию интерактивных обучающих игр по физическому развитию на компьютере (например, в PowerPoint) среди коллег привел к ряду положительных результатов, которые подтверждаются педагогической практикой и исследованиями. Коллеги, освоившие методику, расширяют свой методический инструментарий. Они учатся создавать интерактивные материалы (презентации, игры в PowerPoint, использовать триггеры, анимацию, звуковые эффекты), что повышает их технологическую грамотность. Педагоги осваивают новые формы организации занятий, сочетая цифровые технологии с традиционными методами физического воспитания. Экономия времени на подготовку. Готовые цифровые ресурсы (презентации, тренажёры, викторины) сокращают время на разработку дидактических материалов. Коллеги отмечают рост интереса к занятиям физической культурой у детей, они посещают уроки с большим удовольствием. Эмоциональный фон на занятиях становится более позитивным. Дети в игровой форме усваивают информацию о гигиене, правильном питании, режиме дня, важности закаливания и физической активности

*Дополнительная образовательная программа «Фитбол-гимнастика с мамой»*

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье. Но следует понимать, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. лучший способ приобщить ребенка здоровому образу жизни- это показатель на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому важным фактором физкультурно — оздоровительной работы в дошкольном учреждении является выбор для каждого ребёнка подходящей формы двигательной активности, так как двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Многие исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают двигательный дефицит.

Главной целью физического воспитания в дошкольных учреждениях является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечение и поддержание психического здоровья детей дошкольного возраста возможно только при соединении усилий педагогов и родителей. Установка на сотрудничество детского сада и семьи является центральной в процессе эффективного обучения и воспитания.

Исходя из этого цель инструктора по физической культуре – создать единое пространство развития ребенка в семье и ДОУ, сделать родителей участниками полноценного воспитательного процесса. Достичь высокого качества в развитии, полностью удовлетворить интересы родителей и детей, создать это единое пространство возможно при систематическом взаимодействии ДОУ и семьи. Требования современной педагогики побуждают нас к поиску новых подходов в организации физкультурно — оздоровительной работы в детском саду.

Детский фитнес с мамами на фитболе - это совместное занятия, направленные на физическое развитие ребенка и укрепление эмоциональной связи между родителем и ребенком.

Цель кружковой деятельности «Фитбол-гимнастика с мамой» - укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Для достижения цели, мы ставим следующие задачи:

- Развивать физические качества: ловкость, силу основных групп мышц, быстроту, гибкость.
- Учить основным двигательным действиям с фитболом;
- Формировать у взрослых и детей потребность к здоровому образу жизни;
- Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей;
- Развивать заинтересованность родителей к совместным мероприятиям с детьми;

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, так как они обладают положительным оздоровительным эффектом.

Многообразие упражнений фитбол-гимнастики даёт возможность подобрать и составить определённые комплексы упражнений, выполняемые под музыкальное сопровождение в зависимости от поставленных педагогических задач, их направленности: развития двигательных способностей, мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координации, подвижности, коррекции и формирования осанки, профилактики плоскостопия и др. Упражнения с фитболами дают уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышают возможности организма занимающихся. Так как мяч создаёт хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивная, чем при ходьбе. Работа идёт в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях.

У занимающихся появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Положительное влияние фитбол- гимнастика

- развитие двигательных динамик
- обучение основным двигательным действием
- развитие и совершенствование координации движений и равновесий
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно- психического

развития

- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов
- улучшение коммуникативной и эмоционально волевой сферы
- развитие мелкой моторики и речи
- адаптация организма к физической нагрузке

Занятия проходят в старшей, и подготовительной группе.

- Старшая – 25-30 мин.
- Подготовительная – 30-35 мин.

В данной кружковой деятельностью используются различные средства формы и приемы работы, такие как:

- гимнастические упражнения с мячом (сидя на мяче, лежа на мяче, на животе, на боку, стоя с мячом, сидя с мячом, поднимая колено вверх)
- упражнение на дыхание

**ФИТБОЛЫ**

- гимнастические коврики

Мы хотим отметить следующую положительную динамику

- улучшаются физические качества
- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой

Родителям нравится наблюдать за своим ребенком, как он справляется с заданиями, как ведет себя с другими детьми, как ребенок проявляет восторг от совместных занятий со своей мамой.

**мастер-класс тема «Психогимнастика на физкультуре:  
снимаем агрессию через движение»**

**Актуальность**

Современная статистика свидетельствует о тревожной тенденции: по данным Министерства здравоохранения РФ, у 30–40 % детей дошкольного возраста наблюдаются признаки повышенной тревожности, импульсивности и агрессивного поведения. Мы часто сталкиваемся с ситуациями, когда ребенок приходит в зал перевозбужденным, агрессивным или, наоборот, тревожным и зажатым. Традиционные методы — замечания, уговоры, отстранение от игры — не всегда работают. А что работает? Движение. Потому что эмоции — это прежде всего телесная реакция.

ФГОС ДО ставит во главу угла охрану и укрепление психического здоровья детей, их эмоционального благополучия. Традиционная система физического воспитания в ДОУ преимущественно ориентирована на развитие физических качеств (сила, ловкость, скорость), оставляя за скобками эмоциональную сферу.

**Цель:** обучение педагогов практическим приемам использования психогимнастики на физкультурных занятиях для коррекции агрессивного поведения и эмоциональной разгрузки детей.

**Задачи:**

1. Познакомить с теоретическими основами психогимнастики и ее значением в работе с дошкольниками.
2. Продемонстрировать на практике игры и упражнения из четырех блоков: снятие агрессии, саморегуляция, эмпатия, релаксация.
3. Сформировать у педагогов навык анализа эмоционального состояния детей и выбора адекватных игровых методов.
4. Создать методическую копилку (раздаточный материал) для дальнейшего использования в работе.

**Участники мастер-класса:** воспитатели, специалисты.

**Теоретическое описание мастер-класса**

**1. Теоретический блок** (включает понятие «агрессия», как связаны эмоции и движения)

**2. Практическая часть** (подбор игр по категории детей: гиперактивные, тревожные, застенчивые, агрессивные, дети с ОВЗ (ТНР, ЗПР)).

**3. Рефлексия.**

**Ожидаемые результаты мастер-класса**

**Для участников:**

- усвоение теоретических основ психогимнастики.
- приобретение практических навыков проведения игр и упражнений.
- получение готовой картотеки и памятки для использования в работе.
- понимание принципов работы с разными категориями детей (гиперактивные, тревожные, агрессивные).

**Для ДОУ:**

- повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах эмоционального развития детей.
- обогащение методической копилки учреждения.
- создание единого подхода к коррекции агрессивного поведения (инструктор-воспитатель-психолог).

**Вывод:** «злиться — это нормально. Наша задача не запрещать эмоции, а научить детей выражать их так, чтобы не причинять боль себе и другим».

**«Электронный сборник интерактивных игр как средство реализации задач  
здоровьесбережения и всестороннего развития детей дошкольного возраста»**

В условиях цифровизации образования и возрастающих требований к сохранению здоровья детей внедрение электронного сборника интерактивных игр становится особенно значимым. Современные дети активно взаимодействуют с цифровыми технологиями, и задача педагога — направить этот интерес в русло развития, обучения и укрепления здоровья. Интерактивные игры позволяют систематизировать игровые ресурсы, сделать их доступными для индивидуального и подгруппового использования, а также оперативно обновлять и дополнять содержание в соответствии с образовательными задачами и интересами воспитанников.

Цель: создание и внедрение электронного сборника интерактивных игр для повышения эффективности работы по здоровьесбережению, познавательному, речевому, социально-коммуникативному и художественно-эстетическому развитию детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Систематизировать и структурировать интерактивные игры по образовательным областям и направлениям здоровьесбережения.
- Обеспечить доступность и вариативность игровых ресурсов для педагогов, детей и родителей.
- Способствовать формированию у детей устойчивых привычек здорового образа жизни через игровую деятельность.
- Повысить мотивацию и познавательную активность воспитанников за счёт использования современных цифровых форматов.
- Создать условия для индивидуализации образовательного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В основе разработки лежат личностно-ориентированный, деятельностный и здоровьесберегающий подходы. Электронный сборник составлен в формате интерактивного каталога с удобной навигацией. Сборник сопровождается кратким описанием правил игры. Внедрение сборника осуществляется через интеграцию в образовательный процесс: использование игр на занятиях, в режимных моментах, в совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

Внедрение электронного сборника позволило повысить интерес детей к занятиям по здоровьесбережению и другим образовательным областям, сделать процесс обучения более динамичным и современным. Отмечается рост самостоятельности и инициативности воспитанников, развитие коммуникативных навыков, формирование осознанного отношения к своему здоровью. Для педагогов картотека стала эффективным инструментом планирования и организации образовательной деятельности, а для родителей — источником идей для совместных игр и укрепления семейных традиций здорового образа жизни. В целом применение электронной картотеки способствует достижению целевых ориентиров ФГОС ДО и созданию благоприятной развивающей среды в детском саду.

**ЭЛЕКТРОННОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**  
**«МАЛЫШАМ О СПОРТЕ — РОДИТЕЛИ В РОЛИ ТРЕНЕРОВ»**  
(флорбол, футбол, карате, лыжи с мамой, тренажёрный зал с папой)

### 1. АКТУАЛЬНОСТЬ

В современном мире снижается двигательная активность детей с дошкольного возраста. Гаджеты вытесняют спорт. Родители хотят видеть детей здоровыми, но не всегда знают, как правильно приобщить их к спорту.

Ключевая идея: для ребёнка 3-7 лет главный авторитет — родитель. Когда малыш видит на фото и видео знакомые лица, у него возникает желание повторять.

Уникальность:

- Реальные фото и видео родителей (флорбол с папой, футбол, карате, лыжи с мамой в лесу, тренажёрный зал с папой)
- Выпускники в секции флорбола — реальный результат
- Интерактивная игра для детей

### 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование у детей 3-7 лет интереса к спорту через пример родителей.

Задачи:

- Познакомить с флорболом, футболом, карате, лыжами, тренажёрным залом
- Вызвать желание подражать родителям
- Вовлечь родителей в образовательный процесс
- Дать готовый инструмент для домашних занятий

### 3. УСЛОВИЯ СИСТЕМЫ РАБОТЫ

База: ДОУ, дети 3-7 лет

Материалы: фото и видео родителей, ноутбук с WPS Office, интерактивная доска.

Структура пособия (28 слайда):

Блок	Слайды	Содержание
Методический	1-3	Актуальность, цели, результаты
Знакомство со спортом	4-9	Информация о видах спорта
Родители-тренеры	10-18	Видео и фото родителей
Интерактивная игра	19-22	«Угадай спорт»
Итоговый	23-28	Результаты, благодарности

Формы работы: групповые занятия, индивидуальная работа, домашний просмотр.

### 4. МЕТОДОЛОГИЯ

Принцип	Авторы	Реализация
Наглядности	Я.А.Коменский	Реальные фото и видео
Социального научения	А.Бандура	Дети учатся у значимых взрослых

Деятельности подход	Л.С.Выготский	Ребёнок нажимает, повторяет
Сотрудничества с семьёй	ФГОС ДО	Родители — активные участники

Методы: наглядный, практический, игровой, метод примера.

## 5. РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ

Показатель	До	После
Интерес к спорту	5%	30%
Узнают инвентарь	15%	45%
Посещают секцию флорбола	2 чел.	11 чел.
Активность родителей	41%	70%

Главный результат: 11 выпускников регулярно посещают секцию флорбола благодаря примеру родителей.

## 6. ОТЗЫВ РОДИТЕЛЯ

«Мы отправили видео разминки с дочкой в лесу. Через неделю она пришла из сада: «Мама, меня в группе показывали!» Теперь каждые выходные просится в лес. Увидела видео папы с клюшкой — теперь хочет на флорбол. Уже купили клюшку! Когда дети видят не картинки, а своих родителей — это работает лучше любых уговоров».

Анита Рифатовна, мама воспитанницы Дарьи Мавлютовой

## 7. ОТ ДУШИ

«Это пособие не про картинки. Оно про живые глаза детей, которые увидели своих родителей на экране и захотели быть такими же сильными и здоровыми».

## 8. ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

Полное пособие (30 слайдов с видео и игрой) для представителей членов жюри доступно по QR-коду:



Полное пособие (28 слайдов с видео и игрой) для родителей и детей доступно по QR-коду:



В электронной версии:

- Видео флорбола с папой
- Видео мамы с дочкой в лесу

- ✓ Видео папы с ребёнком в тренажёрном зале
- ✓ Фото футбола и карате
- ✓ Интерактивная игра
- ✓ Фото выпускников в секции

#### 9. ВЫВОДЫ

1. Опыт эффективен: дети заинтересовались и пошли в секцию.
2. Пособие универсально для детей 3-7 лет.
3. Имеет практическую значимость для педагогов и родителей.

**Методическая разработка оздоровительного мероприятия  
«Школа здорового мяча»  
(для детей 5–7 лет)**

**Актуальность**

В современном дошкольном образовании остро стоит проблема снижения двигательной активности детей, роста числа часто болеющих воспитанников и нарушений опорно-двигательного аппарата. Мяч — это доступное, универсальное и любимое детьми оборудование, которое при системном использовании развивает все физические качества: координацию, ловкость, глазомер, крупную и мелкую моторику. Однако часто в ДОУ мяч используется лишь в играх «догонялках» или свободной деятельности. Разработка направлена на внедрение *оздоровительного* компонента: работа с мячом как средство коррекции осанки, дыхательной гимнастики, профилактики плоскостопия и повышения эмоционального тонуса.

**Цели и задачи представляемого опыта**

**Цель:** Создание условий для укрепления физического и психоэмоционального здоровья детей старшего дошкольного возраста через комплекс упражнений и подвижных игр с мячами разных видов.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки при выполнении упражнений с мячом.
- Развивать дыхательную мускулатуру (через элементы дыхательной гимнастики с надувным мячом).
- Способствовать профилактике плоскостопия (захват и перекатывание мяча стопами).
- Повышать адаптационные возможности организма (чередование нагрузки и отдыха).

*Образовательные:*

- Учить выполнять комплексы ОРУ с мячом в разном темпе.
- Закреплять навыки ловли, бросков, ведения мяча на месте и в движении.
- Знакомить с элементами самомассажа с помощью массажного мяча (су-джок).

*Воспитательные:*

- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать навыки взаимодействия в команде, честность в игре.

**Условия и система работы**

**Условия реализации:**

- *Место проведения:* физкультурный или музыкальный зал, в хорошую погоду — спортивная площадка на улице.
- *Время проведения:* 25–30 минут (для старшей группы), 30–35 минут (для подготовительной). Проводится 1 раз в месяц как тематическое оздоровительное занятие, либо включается в «День здоровья».

- *Оборудование:* мячи разных диаметров (резиновые — по 1 на ребёнка, фитболы — 2–3 шт., массажные мячики Су-джок — по 1 на пару), гимнастические коврики, дуги для подлезания, канат или верёвка, музыкальная колонка.
- *Участники:* дети 5–7 лет (15–20 человек), инструктор по физкультуре или воспитатель в спортивной форме, помощник для страховки на фитболах.

### **Система работы (логика мероприятия):**

1. **Организационно-мотивационный этап (3–4 мин):** построение, приветствие, создание игровой ситуации (например, «Мы — спортсмены из клуба весёлых мячей»). Дыхательная разминка с малым мячом (подуть на мяч, лежащий на ладони).
2. **Основной оздоровительный этап (20–25 мин):**
  - *Комплекс ОРУ с большим резиновым мячом* (наклоны, повороты, перекаты, приседания с мячом у груди, за спиной) — 5 мин.
  - *Локальные оздоровительные блоки* (чередование):
    - Упражнения для профилактики плоскостопия (сидя на стуле, катание мяча стопами; захват мяча пальцами ног) — 3 мин.
    - Корректирующие упражнения на фитболах (лёжа на животе с опорой на мяч — «самолётик», сидя на мяче с контролем осанки) — 4 мин (по подгруппам).
    - Дыхательная гимнастика с надувным мячом: «Надуй мяч» (глубокий вдох носом, выдох ртом со звуком «с-с-с») — 2 мин.
  - *Эстафеты и подвижные игры с мячом:*
    - «Передай над головой» (оздоровительный эффект — вытяжение позвоночника).
    - «Охотники и утки» (развитие реакции, метания).
    - Самомассаж ладоней массажными мячиками «Ёжик» (стимуляция биологически активных точек) — 2 мин.
3. **Заключительный этап (3–5 мин):** игра малой подвижности «Съедобное — несъедобное» с хлопками, рефлексия («Мой мяч весёлый и здоровый» — дети делятся впечатлениями), спокойная ходьба с мячом на голове (закрепление навыка осанки).

### **Методология**

Методологическую основу разработки составляют:

- **Личностно-ориентированный подход** (учёт индивидуальных особенностей: для ослабленных детей уменьшается количество повторений, предлагается мяч меньшего веса).
- **Деятельностный подход** (ребёнок — активный участник оздоровления через игру и движение).
- **Принципы здоровьесберегающей педагогики** (В.Ф. Базарный, Н.К. Смирнов): смена видов деятельности, наличие динамических поз, включение дыхательных и корректирующих упражнений.
- **Методы физического воспитания:**

- *Строго регламентированного упражнения* (показ, объяснение, выполнение по команде).
- *Игровой метод* (основной в мероприятии — все упражнения вписаны в сюжет).
- *Круговой метод* (при работе по станциям: например, фитболы — стопы — массажные мячи).
- **Элементы кинезиологии** (перекрёстные движения с мячом для развития межполушарного взаимодействия: «Коснись правым локтем левого колена, передавая мяч под ногой»).
- **Принцип биологической обратной связи** (использование надувных мячей для контроля выдоха: чем сильнее выдох, тем сильнее сдувается мяч).

**Ожидаемые результаты внедрения разработки:**

- У детей улучшаются показатели гибкости, координации и силовой выносливости.
- Снижается количество нарушений осанки (по результатам скрининг-тестов).
- Дети проявляют устойчивый интерес к занятиям с мячом, самостоятельно организуют игры в группе.
- Родители отмечают снижение заболеваемости (простудные инфекции) в сезон ОРВИ.

*Примечание:* разработка может быть адаптирована для детей 3–4 лет путём замены фитболов на обычные мячи меньшего диаметра и сокращения времени каждого этапа до 2–3 минут.

*Минеева Л. П.,  
высшая квалификационная категория  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ детский сад №46*

**«Использование нетрадиционного физкультурного оборудования для развития двигательной активности детей дошкольного возраста с нарушением зрения»**

Ребенок дошкольного возраста с нарушением зрения испытывает не меньшую потребность в движении, чем его сверстники без патологии зрения.

Даже в ДОУ для детей с нарушением зрения, где созданы достаточные условия для физического развития ребенка, можно видеть детей, не желающих заниматься физическими упражнениями, предпочитающих проспать утреннюю гимнастику, посидеть на прогулке, не играть со сверстниками в подвижные игры.

Это говорит об отсутствии мотивации современного ребенка к занятиям физической культурой.

Использование спортивно-дидактических пособий вносит разнообразие в содержание занятий по физической культуре и эффект новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, увеличить их количество на разные группы мышц, варьировать задания, повысить моторную плотность занятия, нагрузку на разные группы мышц, разнообразить самостоятельную двигательную деятельность детей в помещении и на воздухе, повысить интерес к упражнениям оздоровительной направленности. Пособия объединяют физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Детям всегда интересно все необычное, нестандартное. Если удастся удивить дошкольников, значит половина успеха достигнута.

Яркость пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску, содействует поддержанию интереса к подвижным играм и спортивным упражнениям.

Предлагаемые пособия можно использовать при проведении эстафет и игровых упражнений с одновременным участием большого количества детей, в досуговых мероприятиях и спортивных развлечениях.

Использование пособий поможет в решении ряда задач:

- обеспечение высокой двигательной активности дошкольников;
- совершенствование двигательных умений детей и физических качеств;
- развитие творческого воображения, стремления к активности, самостоятельности;
- развитие у детей интереса к процессу движения с использованием нестандартного оборудования;
- воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, умение действовать в коллективе;

Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Этому способствует использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей.

Оборудование может использоваться в подвижных играх в зале, в группе и на прогулке, в эстафетах, в групповых и индивидуальных упражнениях, в самостоятельной игровой деятельности.

**Спортивно - дидактическое пособие «Веселая полянка»**

**Задачи:** формировать навыки равновесия, метания в цель; развивать глазомер, ловкость, гибкость, умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

**Материал:** кусок ткани зеленого цвета, размером 1.5 х 2 метра с отверстиями, отделанного тесьмой разного цвета 25 х 30 см.

**Варианты использования.**

1. Игра «Попади в цель». Игроки команды метают мячи или мешочки, стараясь попасть в отверстия полотна. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество мячей в отверстие.

2. Игра «Пройди, не пропусти». Игроки команды, по очереди, проходят полотно полянки, наступая в каждое отверстие. Усложнение: команда проходит препятствие взявшись за руки.

3. Игра «Не попадись ловишкам». Четверо участников игры, придерживая полотно за углы, ловят убегающих игроков, набрасывая на них полотно. Пойманными считаются игроки, попавшие в отверстие полотна.

4. Игра «Займи свое место». Участники игры свободно перемещаются по залу. По сигналу «Займи красный домик (желтый, синий и т.д.)», участники стараются занять домик нужного цвета. Не успевшие занять домик, считается проигравшим.

#### **Спортивно-дидактическое пособие «Цветик - разноцветик»**

**Задачи:** формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать психофизические качества: ловкость, точность, быстроту реакции; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей.

**Материал:** Тканевое полотно в форме цветка с разноцветными лепестками секторами, в середине которых отверстия с карманами.

#### **Варианты использования.**

1. Игровое упражнение «По местам!» По сигналу игрокам следует занять сектор-лепесток, в соответствии с цветом кубика в руке игрока.

2. Игровое упражнение «Дружное звено». Игроки, двигаясь по залу или площадке, должны по команде «Красный!» (синий, желтый и т.д.) выстроиться колонной у нужного сектора.

3. Игровое упражнение «Перемена мест». Игроки, стоя на секторах-лепестках, по команде «Красный!» (синий, желтый и т. д.) должны поменяться местами.

4. Игровое упражнение «Займи место». Игроки (больше чем лепестков на одного) двигаясь по залу, занимают один из секторов по команде «Займи место». Игрок не сумевший занять сектор, выбывает из игры. Для продолжения игры один лепесток загибается в середину. Побеждает игрок, занявший последний сектор-лепесток.

5. Эстафета «Собери мячи в карманы». Игроки двух команд, поочередно, в соответствие с отведенным временем (1-3 минуты), должны закатить мячи в карманы, удерживая полотно на весу за сектора, поднимая или опуская лепестки. Выигрывает команда, сумевшая закатить в карманы больше мячей. 6. Спортивное упражнение «Не наступи». Необходимо перешагнуть или перепрыгнуть сектора-лепестки, не наступая на них.

#### **Спортивно-дидактическое пособие «Змея»**

**Задачи:** развивать координацию движений, быстроту, выносливость, ловкость; способствовать формированию умения творчески использовать пособие в самостоятельной двигательной деятельности.

**Материал:** валик из ткани длиной 5 метра наполненный синтепоном.

#### **Варианты использования.**

1. Эстафета «Перенеси змею». Игроки команд, переносят валик до определенной отметки, разными способами (держа двумя руками над головой; придерживая одной рукой на плече; удерживая одной рукой у пояса).

2. Эстафета «Перепрыгни змею». Игроки команд перепрыгивают валик, разными способами продвигаясь вперед.

#### **Спортивно-дидактическое пособие «Паучок».**

**Задачи:** закреплять навыки ходьбы, бега, прыжков с препятствиями; учить сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади; развивать мелкую и крупную моторику; способствовать формированию умения творчески использовать пособие в самостоятельной двигательной деятельности.

**Материал:** обруч среднего размера с прикрепленными к нему лентами, на конце которых палочка длиной 20 см., игрушка – паук.

**Варианты использования.**

1. Спортивное упражнение «Моталочка». Необходимо по команде наматывать ленты на палочки. Побеждает игрок, первым намотавший ленту. Усложнение – наматывать ленту поднятыми над головой руками.

2. Спортивное упражнение «Перепрыгни лучики». Необходимо продвигаясь по кругу, перепрыгивать (разными способами) лучики, разложенные на полу.

3. Спортивное упражнение «Не заступи». Необходимо, сохраняя равновесие, пройти по ленте, разложенной на полу, стараясь не заступить за нее. Двигаться следует от палочки (начало ленты) до обруча (конец ленты) и обратно.

4. Пособие используется одновременно группой детей (дети держат лучики за палочки), при выполнении общеразвивающих упражнений.

**Спортивно-дидактическое пособие «Колпачок».**

**Задачи:**развивать внимание. Память. Логичное мышление, умение ориентироваться в пространстве.

**Материал:** большой пластмассовый обруч, разноцветная ткань в виде колпака.

1. Игровое упражнение «Кто пропал». Дети стоя в одной шеренге, перед ними на полу лежат три предмета, задача детей запомнить предметы. Дети отворачиваются спиной к предмету, инструктор закрывает колпачком один предмет. Задача детей отгадать какой предмет спрятали.

2. Игра «Колпак». Дети разбегаются по залу, на команду «Стоп», дети останавливаются, садятся на пол и закрывают глаза. Ведущий закрывает одного ребенка колпаком, игра продолжается. Дети должны узнать кто спрятан в колпаке.

Практика показала, что только развивающая среда уже позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к движению, не принуждая его. Поэтому нестандартное физкультурное оборудование, как часть развивающей среды, не только можно, но и нужно использовать на физкультурных занятиях, развлечениях, в группе, так как НФО вызывает у детей положительные эмоции, что формирует организм в целом.

***Методическая разработка оздоровительного мероприятия:  
военно-патриотическая игра с родителями «Зарница»  
для детей старшего дошкольного возраста***

### **1. Актуальность**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) физическое развитие включает приобретение двигательного опыта, становление ценностей здорового образа жизни, овладение подвижными играми с правилами. Современные исследования свидетельствуют о снижении уровня двигательной активности дошкольников, увеличении числа детей с ослабленным здоровьем. Одним из эффективных способов решения данной проблемы является проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на свежем воздухе с привлечением родителей.

Военно-патриотическая игра «Зарница» представляет собой комплексную форму работы, сочетающую физические упражнения, элементы туризма и командное взаимодействие. Участие родителей в игре решает не только воспитательные, но и оздоровительные задачи: взрослые становятся примером ответственного отношения к своему здоровью и здоровью детей. Игра проводится на территории детского сада, что исключает необходимость транспортировки детей и обеспечивает безопасность.

### **2. Цель и задачи**

Цель: формирование у детей старшего дошкольного возраста потребности в ежедневной двигательной активности и ценностного отношения к здоровому образу жизни через организацию военно-патриотической игры «Зарница» с участием родителей.

Задачи:

Оздоровительные:

- развивать физические качества (быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, ориентировку в пространстве);
- обеспечить оптимальную двигательную нагрузку на открытом воздухе продолжительностью не менее 30 минут;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата через специально подобранные виды движений (ходьба по ограниченной поверхности, пролезание, метание).

Образовательные:

- закреплять навыки выполнения основных видов движений (бег, прыжки, метание, лазанье) в игровой и соревновательной форме;
- обучать действиям в команде, выполнению заданий по сигналу.

Воспитательные:

- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности, уважения к защитникам Отечества;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью и безопасности.

### **3. Условия и система работы**

Игра проводится на открытой территории МБДОУ ПМО СО «Детский сад № 69» (спортивная площадка, веранды, игровые зоны). Участники: дети старшей и подготовительной групп (5–7 лет), родители (не менее одного от каждого ребенка). Предварительная подготовка включает: инструктаж по технике безопасности с детьми и родителями, разучивание строевых команд и речевок, подготовку маршрутных листов для каждой команд. Необходимый инвентарь: конусы, гимнастические палки, мешочки с песком, дуги для пролезания, аптечка, флаг, грамоты, музыкальная колонка.

### **4. Методология и ход мероприятия**

Общая продолжительность игры – 40–45 минут. Игра проводится в форме командного соревнования. Родители объединяются в отдельную команду. Каждая команда получает маршрутный лист с последовательностью прохождения этапов.

- Торжественное построение, ход мероприятия по сценарию с героями.

Команды строятся на центральной площадке. Знакомство с командами (девиз, название), рапорт командиров, поднятие флага под государственный гимн. Командир каждой команды получает маршрутный лист.

- Музыкальная разминка перед прохождением этапов. (3-4 минуты)

- Прохождение этапов (25 минут) – каждая станция 4–5 минут

#### **1. Перенеси боеприпасы.**

Участники становятся друг за другом по очереди выполняют задание. Перед ними стоит корзина с боеприпасами (кегли), а в конце пути стоит — пустая корзина. По команде ведущего участник берет боеприпас и бежит(проползает через паутину) с ним до пункта назначения (оставляет его там) затем возвращается обратно.

#### **2. Побег из плена.**

Участники делятся на пары. Первой паре завязывают ноги (связывают ближние ноги к друг другу, руками обнимают друг друга сзади за пояс) .Их задача добежать до фишки, слепить снаряд( снеголепом) сбить вражеский самолет и вернуться обратно.

#### **3. Разведка.**

Команда выстраивается в колонну. Задача участников по очереди полосу препятствий: (проползти под сеткой, пройти по канату, из обруча в обруч, проползти через колючую проволоку, вернуться обратно. С автоматом.

#### **4. Перевези раненого.**

Команда выстраивается в колонну, участники между собой делятся на пары. 1й участник садится на бублик, 2й везет его до фишки там они меняются и едут обратно.

#### **5. Разминируй поле.**

В снегу спрятаны мины (мячи, кольца от пирамидки) задача команды их найти и сложить в корзину.

#### **6. В окопы.**

Участники по очереди проходят полосу препятствий, проползают в окопы.

- Заключительная часть

Сбор команд на центральной площадке. Складывание пазлов в общую картину. Общее построение, подведение итогов. Награждение всех участников грамотами и сладкими призами.

## **5. Результаты внедрения**

Данная методическая разработка апробирована в МБДОУ ПМО СО «Детский сад № 69» в 2025 году. По итогам проведения игры были получены следующие результаты:

- 100% детей проявили высокий интерес к участию, выразили желание повторить игру;
- родители отметили улучшение эмоционального контакта с детьми, повышение собственной физической активности;
- в группе-участнице зафиксировано снижение пропусков по заболеваниям в течение месяца после мероприятия;
- игра транслировалась на педагогическом совете ДОУ, методические рекомендации переданы другим инструкторам.

Разработка может быть адаптирована для любого времени года. Материалы размещены в госпаблике ВКонтакте.

**Проект**  
**«Здоровый педагог – здоровые дети»**

**Актуальность**

Педагог, как профессионал, является источником знаний, норм, образцов поведения, в том числе и в формировании положительного отношения к самому себе, к своему здоровью, к здоровому образу жизни. В настоящее время работа педагогов, и всех работников нашего дошкольного образовательного учреждения связана с напряженными ситуациями и факторами – это трудности во взаимодействии с детьми и их родителями, увеличение требований к профессиональной компетенции, разработка новых нестандартных подходов к работе. Воздействие этих факторов неблагоприятно влияет на психическое здоровье педагогов и может вызвать сильные стрессы и даже привести к возникновению неврозов. Деятельность, направленная на сохранение и укрепление психического здоровья сотрудников, является актуальной проблемой. Сотрудники детского сада стремятся к сохранению и укреплению физического и психологического здоровья воспитанников, а своему здоровью недостаточно уделяют внимания. Поэтому необходима система оздоровительно-просветительской работы по укреплению не только психологического, но и физического здоровья педагогов ДОУ. Педагог, владеющий здоровьесберегающими технологиями, ведущий здоровый образ жизни с положительным эмоциональным настроем, может успешно воспитывать здоровых детей.

Для оптимизации психологического и физического здоровья педагогов инструктором по физической культуре был разработан проект с системой занятий для сотрудников ДОУ. Проект направлен на агитацию у сотрудников ДОУ желания чаще обращать внимание на укрепление физического и психологического здоровья, возникновение потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии.

Так же для улучшения микроклимата в коллективе, создание позитивной эмоциональной обстановки подобные формы взаимодействия между участниками крайне необходимы.

**Цель проекта:** укрепление физического и психологического здоровья сотрудников, профилактика эмоционального выгорания.

**Задачи проекта:**

1. Снятие психологического и мышечного напряжения у сотрудников.
2. Способствовать повышению работоспособности, выносливости, тонуса.
3. Обучить сотрудников способам выработки эмоциональной устойчивости, навыкам саморегуляции.
4. Активизировать стремление сотрудников к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.
5. Развитие групповой сплоченности в коллективе.
6. Оценить является ли подобная форма взаимодействия эффективной и определить дальнейшую работу с коллективом.

**Срок реализации: 6 месяцев**

Проект долгосрочный. Разработан как пробный вариант нестандартных форм взаимодействия с сотрудниками ДОУ. Предполагаемые результаты: повышенное внимание участников проекта к своему здоровью, предпосылки к сплочению коллектива и успешной адаптации новых работников в коллективе.

Форма проведения: групповая 1 раз в месяц.

При планировании работы были учтены принципы:

- принцип добровольного участия в предложенных мероприятиях,
- принцип учета индивидуальных особенностей каждого участника проекта,

- наличие положительной эмоциональной атмосферы в группе.

**Занятия включают в себя несколько направлений:**

- Оздоровительные практики «Помоги себе сам» (приложение 1.);
- Квест «Путь к здоровью» (приложение 2.);
- Семинар –практикум «Стресс и как с ним бороться» (приложение 3.);
- «Фитнес-залог здоровья» (приложение 4.);
- «К здоровью души и тела через ЙОГУ» (приложение 5.);
- Спортивный Досуг для педагогов «Воспитатель будь здоров» (приложение 6.)

**Ожидаемый результат:**

- Укрепление физического и психологического здоровья сотрудников;
- Улучшение психологического климата в коллективе;
- Сформировать мотивацию сотрудников ДОУ на здоровый образ жизни;

**Проведение мероприятий**

Участникам объявляются правила групповой работы:

1. Принимать себя и других такими, какие они есть;
2. Быть искренним;
3. Избегать оценок друг друга;
4. Все, что делается в группе, делается на добровольных началах;
5. Уважение говорящего;
6. Конфиденциальность всего происходящего в группе;
7. Общение по принципу «здесь и сейчас».

### **Электронное пособие по обучению плаванию**

#### **Актуальность**

В современных условиях здоровье детей дошкольного возраста вызывает тревогу: растёт число нарушений осанки, сколиозов, отмечается гиподинамия и снижение иммунитета. Плавание — одно из самых эффективных средств профилактики и коррекции этих проблем, а также закаливания и укрепления организма ребёнка. Раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирует правильную осанку и развивает координацию движений.

На данный момент начинающему инструктору по плаванию сложно разобраться во множестве методик и упражнений по плаванию, в данном комплексе изложены основные комплексы упражнений для обучения плаванию стилем кроль.

#### **Цель методического пособия**

Помощь начинающим инструкторам по плаванию в обучении правильному выполнению детьми упражнений, обозначение ошибок и коррекция в выполнении упражнений детьми дошкольного возраста плаванию стилем кроль.

### **Задачи**

<b>Обучающие</b>	<b>Развивающие</b>	<b>Воспитательные</b>
Формирование основ техники плавания (кроль на груди, на спине)	Развитие двигательной активности, координации, выносливости	Воспитание смелости, дисциплинированности, уравновешенности
Обучение правилам безопасного поведения на воде	Совершенствование навыков личной гигиены	Формирование интереса к физической культуре и здоровому образу жизни
Ознакомление с основными стилями плавания	Развитие костно-мышечного корсета	Воспитание самостоятельности и организованности
	Формирование здорового образа жизни	Преодоление страха воды, развитие уверенности в себе

**Методология обучения плаванию в детском саду строится на основе педагогических принципов, возрастных особенностей детей и требований безопасности. Вот основные положения и этапы методики.**

#### **1. Основные принципы обучения:**

**Систематичность.** Занятия должны быть регулярным, чтобы формировался устойчивый навык плавания.

**Доступность.** Все упражнения и объяснения должны быть понятны детям, соответствовать их возрасту и уровню физического развития.

**Активность и сознательность.** Важно вовлекать детей в процесс, объяснять смысл упражнений, поощрять самостоятельность.

## **2. Этапы обучения**

Осваиваются навыки всплывания, лежания на воде, скольжения. Освоение базовых способов плавания. Дети учатся проплыть небольшие дистанции, с помощью движений руками и ногами, осваивают кроль на спине и груди в упрощённом виде. Совершенствование техники. Совершенствуются ранее освоенные способы, добавляются упражнения на дыхание во время плавания, увеличивается дистанция

## **3. Содержание занятий**

Подготовительные упражнения на суше. Перед входом в воду дети выполняют имитационные движения руками и ногами, учатся правильно дышать. Постепенное усложнение. От простых упражнений к сложным, от индивидуального выполнения к групповому.

## **4. Методы обучения: словесные, наглядные, практические.**

Методика обучения плаванию в детском саду направлена не только на формирование навыка плавания, но и на укрепление здоровья, развитие физических качеств, воспитание дисциплины и любви к спорту.

### **Основные принципы данного комплекса:**

Индивидуальный подход:

Упражнения подбираются с учётом возраста, физического развития и состояния здоровья каждого ребёнка.

Постепенность:

От простых упражнений к более сложным, с постоянным повторением и закреплением материала.

Безопасность:

Занятия проводятся только под контролем инструктора.

Дети научатся правильно держаться на воде, скользить, выполнять базовые движения кролем.

Сформируются навыки правильного дыхания и координации.

Повысится уверенность в воде, снизится страх перед водной средой.

*Интерактивная игра «Спорт-*

*ЛОТО»*

**Актуальность.** В условиях роста гиподинамии у детей дошкольного возраста особую значимость приобретает поиск новых форм организации двигательной активности. Игра «Спортивное лото» сочетает элементы соревнования, познавательной деятельности и разнообразных физических упражнений, что позволяет повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

**Цель:** создание условий для всестороннего физического развития детей дошкольного возраста через игровую деятельность.

**Задачи:** укреплять здоровье и развивать физические качества (ловкость, координацию, быстроту, выносливость);

- формировать навыки командной работы и соблюдения правил;
- развивать мелкую моторику и дыхательную систему;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту;
- создавать положительный эмоциональный фон во время занятий.

**Целевая аудитория:** дети старшего дошкольного возраста (5–7 лет).

**Форма проведения:** командная мультимедийная игра. Продолжительность: 25–30 минут.

Игра «Спортивное лото» разработана с учётом возрастных особенностей детей 5–7 лет. В этом возрасте игровая деятельность остаётся ведущей, а соревновательный элемент повышает вовлечённость и мотивацию.

**Педагогическая ценность.**

**Оздоровительный аспект:** укрепление здоровья через разнообразные физические упражнения. **Образовательный аспект:** освоение новых двигательных навыков, развитие внимания и памяти. **Воспитательный аспект:** формирование навыков взаимодействия в команде, воспитание чувства ответственности и взаимопомощи.

**Развивающий аспект:** развитие мелкой моторики (пальчиковые игры), координации, пространственного мышления.

Соответствие ФГОС ДО и ФОП: игра способствует реализации всех образовательных областей: физическое развитие (ОРУ, подвижные игры);

**Ожидаемые результаты:** повышение уровня физической подготовленности детей; развитие коммуникативных навыков; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; улучшение показателей дыхательной системы и мелкой моторики. **Практическая часть**

Правила игры:

Участники делятся на 2–3 команды (по 5–7 человек).

Каждой команде выдаётся карточка-бланк с набором цифр (от 1 до 20).



В непрозрачном мешочке находятся бочонки с цифрами, соответствующими номерам заданий. Команды ходят по очереди, вытягивая один бочонок из мешочка.

Ведущий (инструктор) озвучивает номер и демонстрирует на экране задание, соответствующее этому номеру.

Команда выполняет задание. Все команды вычёркивают этот номер в своём бланке.

Побеждает команда, которая первой вычёркнет все цифры в своём бланке и правильно выполнит все задания.

### Необходимый инвентарь:

1. Обручи — 7 шт.
2. Мяч среднего размера — по количеству игроков в команде.
3. Одноразовые стаканчики — по количеству игроков в команде.
4. Воздушный шарик — по количеству игроков в команде.
5. Кегли — 6 шт.
6. Цветок и бабочка на верёвке — для дыхательной гимнастики.
7. Гимнастическая палка — по количеству игроков в команде.
8. Кольца (от кольцаброс) — по количеству игроков в команде.
9. Мешочек с песком — 6 шт.
10. Деревянная палочка — по количеству игроков в команде.
11. Пластиковый шарик — по количеству игроков в команде.

### Рекомендации по проведению:

Перед началом игры провести короткую разминку.

Обеспечить безопасность при выполнении упражнений (проверить инвентарь, свободное пространство).

По окончании игры провести рефлексию: что понравилось, какие задания были самыми трудными/лёгкими.

Игра «Спортивное лото» успешно решает задачи физического, познавательного и социально-коммуникативного развития детей дошкольного возраста.

Её преимущества: универсальность (можно адаптировать под любую возрастную группу); вариативность (задания легко заменить или дополнить); высокая мотивация детей за счёт соревновательного элемента и мультимедийного сопровождения; комплексное воздействие на развитие физических качеств и навыков. Опыт внедрения игры показал, что она способствует: повышению интереса к занятиям физической культурой; улучшению показателей ловкости и координации; созданию положительного эмоционального фона.

Игра может быть использована как часть физкультурного занятия, спортивного праздника или досугового мероприятия, возможно проведения встреч с родителями, для укрепления родственных связей и совместной работы «ДОУ+СЕМЬЯ»

**Мастер -класс «Координационная лестница – шаг за шагом к развитию»**

**Ход мастер-класса.**

**Вводная часть.**

Добрый день, коллеги! Рада видеть всех Вас на своем мастер – классе.

Наша общая цель — гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

-А что, по-вашему, значит гармоничное?

Для достижения этой цели в своей работе мы используем различные технологии, средства и методы, пособия и спортивный инвентарь.

Представьте инструмент, который одновременно развивает ловкость, скорость мышления и работу мозга. Сегодня я раскрою секреты координационной лестницы! Еще её называют, координационно – скоростная лестница. Уже из самого названия мы понимаем, что данный тренажер способствует развитию каких физических качеств?

-А только ли для развития этих качеств мы можем использовать данный тренажер?

- Давайте порассуждаем. Я буду называть вам различные варианты, а вы отвечайте, если согласны – да, не согласны – нет.

-Использование данного тренажера способствует развитию:

-силы и общей выносливости?

-ловкости?

-гибкости?

-укреплению осанки?

-ориентировки в пространстве?

- межполушарного взаимодействия?

- вокальных данных?

-улучшению умственных способностей?

-Каких именно?

-А с какого возраста, по вашему мнению, можно использовать данный тренажер?

-Как вы считаете в каких формах физкультурно - оздоровительной работы мы можем применять лестницу?

Важно, чтобы занятия на координационной лестнице носили **системный характер**.

В условиях гиподинамии и цифровизации дети, родители (и даже педагоги!) теряют ловкость, баланс и скорость реакции. Применение координационной лестницы является **актуальным**, поскольку координационная лестница – это не просто спортивный инвентарь, а тренажёр для тела и интеллекта.

**Цель моего мастер -класса:**

- повышение профессиональной компетентности инструкторов по физической культуре ДОУ в использовании координационной лестницы для развития двигательных навыков и когнитивных функций у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- актуализировать знания педагогов о значении координационной лестницы как многофункционального тренажера в системе физического развития дошкольников;

- обучить педагогов вариативным способам передвижений и нейроупражнениям на лестнице: от простых до сложных координационных комбинаций;

- активизировать педагогическое сообщество к использованию координационной лестницы для гармоничного развития детей.

**Практическая значимость:**

- применение нейроигр и упражнений на координационной лестнице позволяют нам комплексно воздействовать на физическое и когнитивное развитие детей дошкольников.

Такие упражнения помогают раскрыть потенциал каждого ребенка в соответствии с его индивидуальные образовательные потребностями.

**Главный принцип** применения нейроигр и упражнений на координационной лестнице — это постоянно изменять простые шаблонные действия, то есть давать мозгу возможность решать привычные задачи непривычным образом. Постепенно увеличивать сложность и объем выполняемых задач.

**Теоретическая обоснованность** взаимосвязи умственного и физического развития доказана учеными. В работах ученых В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Г. Лурия, отмечена взаимосвязь манипуляций рук и движений с высшей нервной деятельностью и развитием речи. Согласно научным доказательствам Л. С. Выготского, А. Р. Лурия мозжечок отвечает не только за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса, но и принимает участие в интеллектуально-речевом, эмоциональном развитии ребенка. Современные исследования подтверждают, чем много функциональной движение, тем больше полезной и разнообразной информации поступает в мозг, тем интенсивнее идут различные процессы, направленные на интеллектуальное и физическое развитие.

По данным мониторинга физической подготовленности развитие координации у детей увеличилось на 15%, а скоростных качеств на 20 %. В мониторинге психологического развития детей, проводимым педагогом-психологом, отмечено что на 25% улучшились показатели вербальной и образной памяти, уровень внимания повысился у 40% воспитанников, на 65% улучшился уровень абстрактного мышления. Мой опыт работы с использованием лестницы был ярко представлен на городском методическом объединении инструкторов по физкультуре в 2024 году. С тех пор я не останавливаюсь в развитии — мои занятия превратились в динамичный поток креативных упражнений, где привычные движения обретают новую сложность. Я внедряю элементы многозадачности, что позволяет мне более увлекательно и интересно проводить физкультурные занятия, которые очень нравятся моим воспитанникам.

Предлагаю вам убедиться, что координационная лестница — это доступный, мобильный, безопасный, вариативный, а самое главное **результативный тренажер для гармоничного развития** детей дошкольного возраста.

#### **Практическая часть.**

- Коллеги, приглашаю вас поучаствовать в практической части мастер класса. Для активизации мозга и подготовке тела к нагрузке. Я проведу для вас нейроразминку, **игра называется «Зеркало»** (участники повторяют за ведущим асимметричные движения (например, правая рука вверх, левая нога в сторону) – развивает межполушарное взаимодействие.

- Продолжаем, следующая игра на внимание **«Цветные команды»** (я буду показывать вам, цветные фишки (красная – прыжки, синяя – хлопки и т.д., затем вместе красная-синяя - прыжки- хлопки).

**Переходим к нейроупражнениям** на лестнице, которые построены на разных видах движений и с выполнением нескольких задач:

#### **Первая станция называется «Шаг за шагом»**

- ❖ **«Классический шаг»** поочередное зашагивание в каждую ячейку лестницы спиной вперёд с касанием правого локтя и левой ноги и наоборот (**нейроэффект: перекрёстная координация**).
- ❖ **«Виноградная лоза»** боковая ходьба с перекрестным шагом (правой ногой в ячейку, левой – за правую и т.д. + параллельно перекладывать мяч впереди и сзади за спиной (**нейроэффект: межполушарное взаимодействие +память**).

#### **Вторая станция «Бегом марш!»**

- ❖ **«Бег по фишкам»** забегать только на ячейки с фишками определённого цвета (**нейроэффект: развитие зрительно-моторной координации**).

- ❖ «*Бег с переключением*» по сигналу «Стоп!» – прыжи на месте; «Старт!» – продолжение бега (**нейроэффект: торможение/активация действий**).

### Третья станция «Прыг-скок»

- ❖ «*Прыжок-поворот*» прыжки в каждую клетку с поворотом на 90 градусов (один поворот вправо, следующий поворот влево, при каждом прыжке выполнять движения руками (хлопок впереди, касание пола руками скрестно, хлопок сзади), (**нейроэффект: пространственное восприятие**).
- ❖ «*Раз прыжок, два прыжок*» с каждым прыжком поднимать обе руки вверх и показывать номер ячейки пальцами и так до пяти, затем продолжить прыгать спиной вперед и показывать цифры в обратном порядке (**нейроэффект: развитие межполушарного взаимодействия и координации**)
- ❖ «*Цветные прыжки*» вдоль лестницы расставлены цветные фишки (красные, синие, зеленые). Красный -прыжок вперед ноги вместе. Синий - прыжок ноги врозь (по краям лестницы). Зелёный – прыжки на одной (**нейроэффект: развитие зрительно-моторной координации**)

**Усложнение:** можно добавить когнитивную задачу: выполняя прыжки в соответствии с цветом фишки называть предметы выпавшего цвета (например, «синий» → небо, красный -огонь).

### Пятая станция «Бег с мячом»

- ❖ «*Беги-бросай*» забегание в каждую клетку с перекидыванием теннисного мяча из руки в руку (**нейроэффект: активизирует межполушарное взаимодействие**).
- ❖ «*Беги-отбивай*» бег по лестнице с поочерёдным ударом мяча об пол правой и левой рукой сбоку от лестницы (**нейроэффект: развивает зрительно-моторную координацию**)
- ❖ «*Бег приставными шагом*» сбоку от лестницы, с отбиванием мяча в клетках лестницы (**нейроэффект: развивает зрительно-моторную координацию**)

### Шестая станция «Слушай и делай»

- ❖ «*Прыгай по памяти*» ведущий говорит последовательность движений (например: прыжок →прыжок →прыжок+присед→прыжок+хлопок → прыжок+поворот на 180 градусов→прыжок +поворот на 180 в другую сторону). Участники повторяют (**нейроэффект: рабочая память и планирование**).

### Подвижная игра с нейроэлементами «Кузнечики, пчелы, жуки».

Игроки встают в клетки лестницы (в шеренгу). На сигнал «Кузнечики» - выполняют прыжки на двух ногах вперед-назад с хлопком на каждый прыжок перед собой и за спиной; на сигнал «Пчелы» - кружатся вокруг себя и жужжат со сменой рук: одна рука к плечу, другая вверх; на сигнал «Жуки» - сгруппироваться и присесть: правой рукой взяться за левое ухо, левой рукой за нос.

**Рефлексия** (завершение мастер-класса).

Коллеги, сложите, пожалуйста, руки перед грудью «полочкой».

-Если мастер -класс показался вам необычным, интересным- поднимите одну руку.

-Если у вас ещё нет такой лестницы, и вы хотите её приобрести – кивните головой.

-Если вы узнали что-то нового и будете применять полученный опыт в практической деятельности, поднимите вторую руку.

-Если вы хотите пожелать всем присутствующим творческих успехов, новых достижений – похлопайте.

Тренируйтесь, играйте, развивайтесь – и пусть каждый ваш шаг ведёт к развитию.

***Мастер-класс инструктора по физической культуре для воспитателей на тему:  
«Изготовление нестандартного спортивного оборудования в детском саду»***

**Цель:** приобщение педагогов МАДОУ к изготовлению нестандартного оборудования из бросового материала своими руками и использование его на занятиях и в играх.

**Задачи:**

- формировать интерес к нестандартному оборудованию;
- приобщать педагогов и родителей к его изготовлению;
- развивать творчество, фантазию при использовании нестандартного оборудования;
- мотивировать детей на двигательную активность, через использование нестандартного оборудования в самостоятельных видах деятельности.

Что необходимо для нового оборудования?

Разнообразный бросовый материал: пакеты, ленточки, футляры из-под киндер-сюрпризов, втулки от туалетной бумаги, одноразовая посуда и мн.др. Ниже перечисленное оборудование и спортивные снаряды можно использовать как на занятиях физической культуры, так и в повседневной жизни. Изготовление подобного спортивного инвентаря не требует огромных денежных затрат. В основном, в нем используется различный бросовый материал или то, что наверняка можно найти в каждом доме.

Изготовление подобного оборудования происходит с минимальными затратами времени и энергии, тогда как результат – это очень яркий, привлекающий к себе внимание реквизит.

Он способствует развитию мышц рук, ног, меткости, ловкости, координации, внимания.

Каким должно быть нестандартное оборудование?

Нестандартный спортивный инвентарь должен быть в первую очередь безопасным: не должно быть никаких острых деталей. Компактным, ведь его нужно будет хранить на небольшой площади, и вместе с тем максимально эффективным. Спортивное оборудование необходимо делать технологичным и простым в применении, универсальным и эстетичным.

Предложенное Вашему вниманию оборудование сделано своими руками для пополнения предметно – развивающей среды. На первый взгляд это всего лишь поделки, сделанные мною, но в работе они незаменимые помощники.

Интерес к различным новшествам вызывает у детей положительные эмоции и это тонизирует организм в целом.

**1. «Бильбоке»**

*Материал:* пластиковые бутылки, ленты, капсулы от шоколадных яиц, крышечки, самоклеющаяся бумага, изолента.

*Задачи:* развивать глазомер, координацию мелких движений, тренировать предплечье и кисти рук. Варианты использования: к ручке пластмассовой бутылки привязана тесьма или лента, а другой её конец прикреплен к контейнеру от шоколадного яйца. Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!

**2. «Моталочки»**

*Материал:* мягкие игрушки, тесьма и палочка.

*Задачи:* развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость.

**3. «Солнышко»**

*Материал:* обруч, ленты, палочки.

*Задачи:* развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость,

*Варианты использования:* можно использовать как моталочку, так и в подвижных играх.

#### **4. «Эстафетные палочки»**

*Материал:* трубка картонная, скотч цветной.

*Задачи:* развивать ловкость, быстроту, скорость внимания.

*Варианты использования:* ОРУ, в эстафетах, подвижных играх.

#### **5. «Волшебные колечки»**

*Материал:* капсулы от шоколадного яйца, шнур, шило.

*Задачи:* учить выполнять ОРУ с предметом, развивать ловкость, равновесие, координацию движений, использовать в ОВД, подвижных играх.

*Варианты использования:* упражнения на равновесие (ходьба прямо, змейкой, на носках).  
В играх- эстафетах.

#### **6. «Разноцветные крышечки»**

*Материал:* пластиковые бутылки, цветная плёнка или бумага, крышки.

*Задачи:* развивать ловкость, координацию движений, сноровку и меткость.

*Варианты использования:* крышки рассыпаем на полу, перемешиваем. По команде «Раз, два, три» дети собирают пробки, каждый свой цвет.

#### **7. «Попади в цель»**

*Материал:* плотная ткань, с вырезанными отверстиями (круго), мяч.

*Задачи:* развивать глазомер, внимание, быстроту реакции, ловкость рук, координацию движений.

*Варианты использования:* для бросания и попадания в цель.

#### **8. «Стойка-перекладина»**

*Материал:* банки от чипсов или трубы, картонные трубки, цветной скотч.

*Задачи:* развивать ловкость, силу, гибкость, координацию движений.

*Варианты использования:* в ОВД, играх, эстафетах. Перепрыгивания, перешагивания, подлезание.

#### **9. «Весёлые карандаши»**

*Материал:* оборудование изготовлено из цветных карандашей, контейнера от шоколадного яйца, синтетического шнура или нитки.

*Задачи:* массаж кистей, ладоней. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

*Варианты использования:* массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони, ОРУ, дыхательная гимнастика.

#### **10. «Дыхательный тренажёр»**

*Материал:* ленты, бумажные цветочки.

*Задачи:* учить детей правильному дыханию, развивать дыхательную мускулатуру.