

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Картинная картотека как способ организации самостоятельной деятельности детей среднего и старшего дошкольного возраста»

Гайдарь Марьяна Васильевна, инструктора по физической культуре,  
Кузнецовой Татьяны Викторовны, воспитателя,  
Маслова Ирина Владимировна, старший воспитатель  
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 193 «Планета будущего»

Методическая разработка «Картинная картотека как способ организации самостоятельной деятельности детей среднего и старшего дошкольного возраста» предназначена педагогам для организации и проведения мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, произвольности поведения, общительности, креативности воспитанников.

Новизна методической разработки состоит в том, что педагог использует карточки, отличающиеся друг от друга цветом, образом, отражающим содержание деятельности (динамической паузы или двигательной деятельности) для организации взаимодействия детей в коллективе сверстников. Системность, визуализация содержания упражнений и игр, доступность для детей в выборе карточек способствует развитию личностных качеств дошкольников.

Материал, представленный в методической разработке способствует расширению содержания образовательной области «Физическое развитие» с учетом содержания Федеральной образовательной программы. Содержание методической разработки включает теоретический, методический и практический аспекты, описывает алгоритм работы с дидактическим материалом картотеки. Набор карточек (дидактического материала) способствует развитию творчества в работе педагога. Дидактический материал составлен на основе авторского содержания и оформления.

Использование методической разработки в работе поможет педагогу повысить мотивацию, активность детей, уточнить образовательные, воспитательные и развивающие задачи, содержание последующих мероприятий, характер использования методов и приемов формирования самостоятельности.

Использование в своей педагогической практике Карточки (дидактического материала) будет способствовать: развитию самостоятельности, развитию общения, готовности к сотрудничеству, развитию регуляторных способностей, развитию игровой деятельности, развитию креативности у детей.

Методическая разработка «Картинная карточка как способ организации самостоятельной деятельности детей среднего и старшего дошкольного возраста» может быть рекомендована к использованию с детьми дошкольного возраста при реализации образовательной программы ДОО.

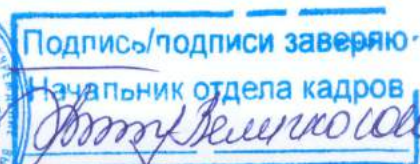
**Рецензент:**

старший преподаватель кафедры психологии  
Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего  
образования «Кубанский государственный  
университет физической культуры,  
спорта и туризма»

«04» сентября 2023 г.



Л.Г. Самоходкина



**Методическая разработка**  
**Картинная картотека как способ организации самостоятельной**  
**деятельности детей среднего и старшего дошкольного возраста**

**Авторы-составители:**

**Гайдарь Марьяна Васильевна**  
инструктор по физической культуре;

**Кузнецова Татьяна Викторовна**  
воспитатель;

**Маслова Ирина Владимировна**  
старший воспитатель.

**Краснодар 2023**

## Оглавление

стр.

Пояснительная записка.....	3
1. Педагогический обзор применения считалок с детьми дошкольного возраста.....	5
1.1 Дидактическая справка.....	5
1.2 Особенности использования картотек считалок с детьми.....	6
1.3 Пример карточек со считалками.....	11
2. Считалки и малые литературные формы в динамических паузах с детьми дошкольного возраста.....	15
2.1 Дидактическая справка.....	15
2.2 Особенности применения стихотворного материала для картотек динамических пауз.....	17
2.3 Пример карточек для динамических пауз.....	21
2.4 Картотека комплексов упражнений.....	32
Список литературы.....	36

## Пояснительная записка

Первое и основное значение слова картотека – это упорядоченное собрание данных, записанных на карточках малого размера и расположенных в определенном порядке.

Картотека (по Ожегову) – систематизированное собрание с какими-нибудь сведениями, материалами.

Картотека представляет собой систематизированный материал по той или иной теме, который постоянно обновляется и дополняется.

Из всех разнообразных способов сбора и хранения информации лучше всего использовать такой способ как создание картотеки. Они удобны, надежны, просты в использовании. Картотека позволяет многократно использовать накопленный материал.

Такой систематизированный материал помогает не только педагогу, но и дает возможность детям осуществлять самостоятельный выбор. Индивидуальный цвет и картинка на каждой карточке позволяет быстро находить желаемую считалку. Содержание данной методической разработки описывает возможность использования картотек не только педагогами, но и детьми самостоятельно.

Форма карточки произвольна: наиболее удобны карточки из картона, размером 14 на 10 см.

Основные достоинства картотеки:

1. Концентрация материала по определенной теме в одном месте.
2. Краткость информации, позволяющая педагогу и ребенку сразу обработать предложенный материал.
3. Возможность учета интересов, возрастных и индивидуальных особенностей детей.
4. Возможность создавать разные варианты деятельности.
5. Облегчение процесса планирования (при организации игровой ситуации).

Преимущества использования картотеки для педагога:

-накопление содержания педагогического процесса, вариантов форм, методов работы и возможность многократно использовать накопленный материал;

-гибкость, подвижность образовательного процесса – возможность моделировать его с учетом потребностей и предпочтений детей;

- систематическое хранение информации, позволяющее понять логику, зависимость между различным материалом.

В нужный момент мы можем использовать из своего «банка» то, что лучше всего позволит нам решить воспитательно – образовательные задачи.

Цель методической разработки: развивать компетенции педагогов по организации самостоятельной деятельности детей посредством применения картотек.

Задачи:

1) расширить представления педагогов и родителей об особенностях применения малых литературных форм в развитии самостоятельности детей дошкольного возраста;

2) уточнить виды и формы считалок;

3) совершенствовать навыки организации самостоятельной игровой деятельности с помощью картотеки.

Для достижения перечисленных задач в содержании методической разработки представлен материал для педагогов, который они могут использовать при совершенствовании работы с детьми среднего и старшего возраста.

# 1. Педагогический обзор применения считалок с детьми дошкольного возраста

## 1.1 Дидактическая справка

Считалка - жанр устного народного творчества. Возникла она в глубокой древности. В те времена многие виды работы были не только очень трудны, но и опасны для жизни. А делать эту опасную работу кому-то все-таки надо было. Кого же назначить? Кто сделает опасную работу? Вот тут-то и придумали способ распределения работы - считалку.

Считалка использовалась в реальной жизни, и поэтому она является не самостоятельным литературным жанром, а прикладным, так как имеет практическую жизненную задачу - помочь распределить работу.

В те далекие времена люди, не умея объяснить законы природы, боялись её и поэтому приписывали природе человеческие качества - делать людям добро или зло. Люди верили, что животные понимают человеческую речь, и, собираясь на охоту, боялись употребить обычные слова: вдруг зверь услышит и узнает, что люди собираются делать. Поэтому охотники изобретали специальные "тайные" слова, заменявшие слова обычные. Эти слова могли входить и в текст считалок. Теперь такие считалки кажутся нам бессмысленными:

Ази, двази, призи, зизи,  
Пятом, мятом, шума, рума,  
Дуба, крест.

Так что в древности считалка играла серьезную роль. И это была серьезная роль ещё и потому, что люди тогда верили в силу слова, и считалка была близка заклинанию.

Позже, когда человеческая жизнь изменилась, когда люди перестали бояться природы, тогда считалка перешла в детскую игру и стала помогать детям распределять роли в игре да так, чтобы всем было весело и никому не обидно. Изменение роли считалки привело к появлению новых, уже "детских" считалок:

За морями, за горами,  
За железными столбами,  
На пригорке - теремок,  
На дверях висит замок.  
Ты за ключиком иди  
И замочек отомкни.

И теперь нам трудно понять, какие считалки пришли к нам из глубокой древности, а какие - недавно. Тем более что живут-то они в устном творчестве, а значит, меняются, появляются новые варианты.

## **1.2 Особенности использования картотек считалок с детьми**

### **Алгоритм применения карточек**

1. С детьми разучиваются считалки с опорой на картинную картотеку.
2. Затем детям предлагается самостоятельно выбирать карточку и декламировать считалку.
3. Использование карточек по самостоятельному выбору для организации игр.

Многие подвижные игры сопровождаются считалками, они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор. Зачины являются как бы игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, безоговорочное и точное выполнение правил. Считалки развивают память, воображение, мышление, пополняют словарный запас и обогащают речь детей. В каждой считалке есть рифма, поэтому они быстро запоминаются.

Назначение считалки не в простом заучивании и воспроизведении, а в игре, притом не просто с товарищами, но и со своей удачей, с везением, с судьбой. Как средство испытания, удачливости и неудачливости, маленькое,



незамысловатое, а часто вовсе бессмысленное стихотворение приобретает удивительную силу воздействия на ребёнка.

Считалки бывают разные:

### **1) Считалки с выбором.**

Наиболее известна из них следующая:

*На золотом*

*Крыльце сидели*

*Царь, царевич,*

*Король, королевич,*

*Сапожник, портной.*

*Кто ты*

*Будешь такой?*

Тот, на кого пришлось последнее слово, не выходит сразу из круга, а называет одного из перечисленных. Предположим, он произнес слово королевич. Тогда считалочку начинают снова, но уже с того, кто выбирал. Теперь концом расчёта будет слово королевич. На кого оно придется, тот выходит.

Таким образом, в считалочках «с выбором» для того, чтобы вышел один игрок, приходится рассчитывать дважды. Первый раз полностью, второй — до того слова, которое было выбрано. Подобные считалочки хорошо тренируют способность осмысленно воспринимать тексты со слуха, развивают внимание.

### **2) Заумные считалки.**

В заумных считалках повторяются бессмысленные звуко сочетания. Откуда произошли заумные считалки? В книге «От былины до считалки» Владимир Бахтин предполагает, что в этих самых древних считалках отражены верования древних людей. Раньше считалось, что считать нельзя — нельзя считать гостей, добычу, предметы. Почему нельзя считать вслух? Чтобы духи леса, озера не рассердились на охотника. Существовал прямой запрет на пересчет добычи. А считать нужно было. Вот и считали такими

зашифрованными словами: «ази» или «одинцы» – это один, «двази» — это два. И так до десяти.

*«Ази, двази,  
Тризи, ризи,  
Пята, лата,  
Шуби, руби,  
Дуби, крест».*

Десять в заумной считалке – это «крест». Крест не случаен. В давние времена при счете после каждой десятки делалась зарубка на особой дощечке. Наверное, Вы слышали выражение «заруби себе на носу», оно оттуда и произошло. Поэтому заумные считалки – это древний шифр, которые благодаря детским играм дошел до нас.

### **3) Считалки с числами**

*«Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышел зайчик погулять.  
Вдруг охотник выбегает,  
Прямо в зайчика стреляет.  
Пиф! Паф! Не попал!  
Серый зайчик ускакал!»*

### **4) На Кулачках**

Все вместе со считающим выставляют вперед сжатые кулаки. Считающий на первом ударном слоге считалочки легонько ударяет сверху левым своим кулаком по правому. На втором ударе – наоборот. На третьем – своим правым кулаком по правому кулаку соседа, потом по его левому кулачку. По кругу он дотрагивается до каждого выставленного кулака.

*Шла кукушка мимо сети,  
А за нею малы дети,  
Все кричали «куку — мак!»  
Отжимай один кулак.*

*Шла кукушка мимо сада,  
Поклевала всю рассаду,  
Все кричали «куку — мак!»  
Убирай один кулак.*

На чьем кулачке считалочка кончится, тот его разжимает и опускает руку. Расчёт повторяется. Так постепенно кулачки опускаются. Кто опустит оба — выходит (или водит).

### **5) Эстафета считалок.**

Сначала идет все как обычно: все дети стоят кружком. Один из них считающий. Он под ритм произносимой им считалочки поочередно водит пальцем по участникам. На последнем слове считалочки палец замирает. Теперь начинаются отличия. Тот ребёнок, на которого указывает палец ведущего, не выбывает, а наоборот принимает эстафету и сам становится считающим. Прежний выбывает из круга, а новый начинает новую, свою считалочку и выясняет, на ком она остановится, то есть определяет того, кому передать эстафету дальше, чтобы выйти самому из круга. Расчёт идет до тех пор, пока не останется один-единственный человек — он и будет водить в предстоящем задании.

Дети знают много считалок и чаще всего с их помощью выбирают ведущего в играх. Этот же приём можно использовать на занятиях. Чтобы поднять активность детей, превращаем занятие в игру. В таком случае выбор ведущего всегда справедлив.

### **6) Считалки – жеребьевки – это считалки для деления в игре на пары или команды.**

Пара отходит в сторону и договаривается друг с другом. Например, так: «Я буду яблоко, а ты апельсин». Среди всех ребят выбираются две капитана. Один будет лидером одной команды, а другой – второй команды. Договорившиеся в сторонке друг с другом игроки в паре идут ко всем ребятам и подходят к двум капитанам: «Яблоко или апельсин?» В зависимости от того, что выбрали капитаны, игроки из пары расходятся по командам. Следующая

пара уже предлагает другие предметы или явления для выбора. С помощью таких жеребёвок можно закреплять с детьми названия деревьев, цветов, фруктов, овощей и т.д.

#### **7) Метка.**

На каждого играющего готовят по одинаковой палочке, спичке, травинке. Одну из них делают короче других. Потом все с одной стороны зажимаются в кулак, выравнивая наружные концы. И по очереди тянут жребий. Кто вытянет коротышку, тот и водит. Спички и палочки можно заменить бумажками (карточками). Тогда на одной ставят метку и, свернув, перемешивают в мешочке (или детском ведёрке). Водит тот, кто вытянет отметинку.

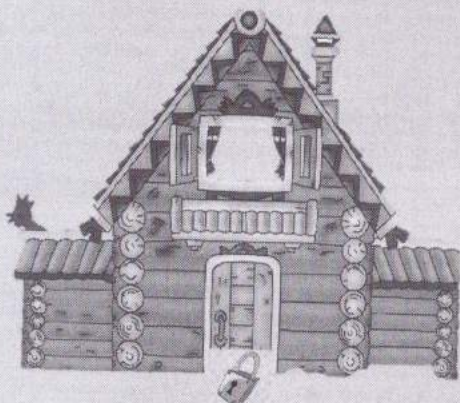
#### **8) Карточки.**

Также для жеребьёвки можно использовать цветные карточки (например, красный, жёлтый, зелёный для игр и эстафет по правилам дорожного движения), карточки с изображением сказочных персонажей (для деления детей на команды).

Таким образом, там, где находится место играм со считалками и жеребьевками, всегда царит хорошее настроение, а это – залог успешной работы в процессе воспитания и обучения детей. В педагогическом процессе есть моменты, когда считалки помогут быть справедливым. Кроме организации игры, педагоги могут использовать считалки при выборе ребенка, который выполнит или возглавит определенную работу, когда многие хотят выполнить интересное и почетное задание.

### 1.3 Пример карточек со считалками

За морями, за горами,  
За железными столбами,  
На пригорке - теремок,  
На дверях висит замок.  
Ты за ключиком иди  
И замочек отомкни.



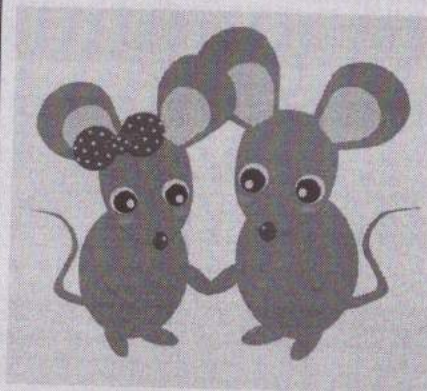
Раз-два-три-четыре-пять!  
Всех чудес не сосчитать.  
Красный, белый, жёлтый, синий!  
Медь, железо, алюминий!  
Солнце, воздух и вода!  
Горы, реки, города!  
Труд, веселье, сладкий сон!  
А война пусть выйдет вон!  
В. Берестов



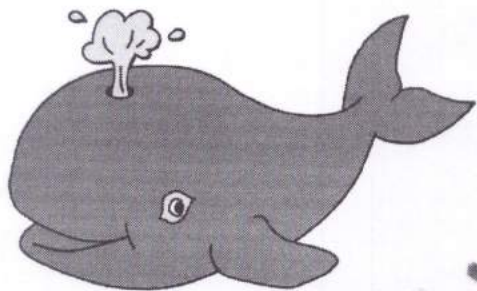
Раз, два, три, четыре, пять,  
Шесть, семь, восемь, девять, десять,  
Выплыл ясный круглый месяц,  
А за месяцем луна,  
Мальчик девочке слуга.  
Ты, слуга, подай метлу,  
А я в карете подмету.



Вышли мыши как-то раз  
Посмотреть который час.  
Раз-два-три-четыре,  
Мыши дернули за гири.  
Тут раздался страшный звон -  
Разбежались мыши вон.



Завтра с неба прилетит  
Синий-синий-синий кит,  
Если веришь, стой и жди,  
А не веришь - выходи!



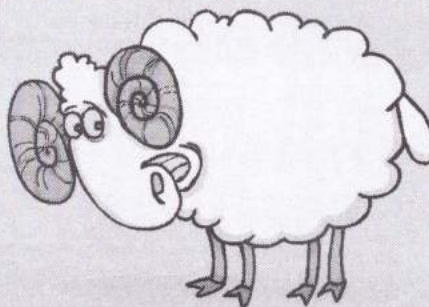
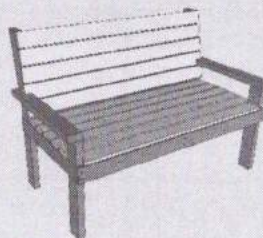
На золотом крыльце сидели  
Царь, царевич  
Король, королевич,  
Сапожник, портной,  
Кто ты будешь такой?  
Говори поскорей,  
Не задерживай честный и добрых  
людей!



- Аист-аист, аист - птица,  
Что тебе ночами снится?  
Мне болотные опушки,  
- А еще?  
Еще лягушки.  
Их ловить, не изловить.  
Вот и все, тебе водить!



Шел баран по крутым горам,  
Вырвал травку, положил на  
лавку.  
Кто ее возьмет, тот вон пойдет.



Родились у нас котята  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Приходите к нам, ребята  
Посмотреть и посчитать.  
Раз котенок - самый белый  
Два котенок - самый смелый  
Три котенок - самый умный  
А четыре - самый шумный  
Пять похож на три и два  
Те же хвост и голова  
Тоже пятнышко на спинке  
Также спит весь день в корзинке.

Хороши у нас котята  
Раз-два-три-четыре-пять  
Приходите к нам, ребята  
Посмотреть и посчитать



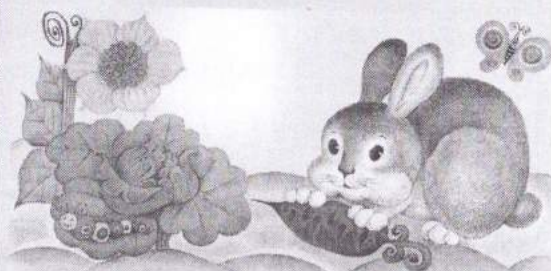
Мы делили апельсин,  
Много нас, а он один.  
Эта долька - для ежа,  
Эта долька - для стрижа,  
Эта долька - для утят,  
Эта долька - для котят,  
Эта долька - для бобра,  
А для волка - кожура.  
Он сердит на нас - беда!!!  
Разбегайтесь кто-куда!



Бегал заяц по болоту,  
Он искал себе работу,  
Да работы не нашел,  
Сам заплакал и пошел.



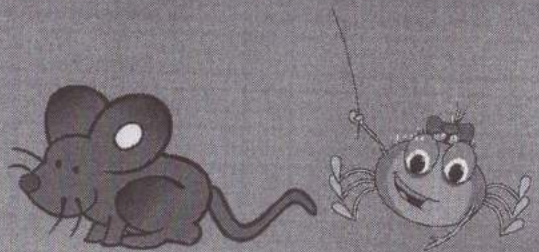
Зайчишка - трусишка  
По полю бежал,  
В огород забежал,  
Морковку нашел,  
Капустку нашел,  
Сидит, грызет,  
Иди прочь - хозяин идет!



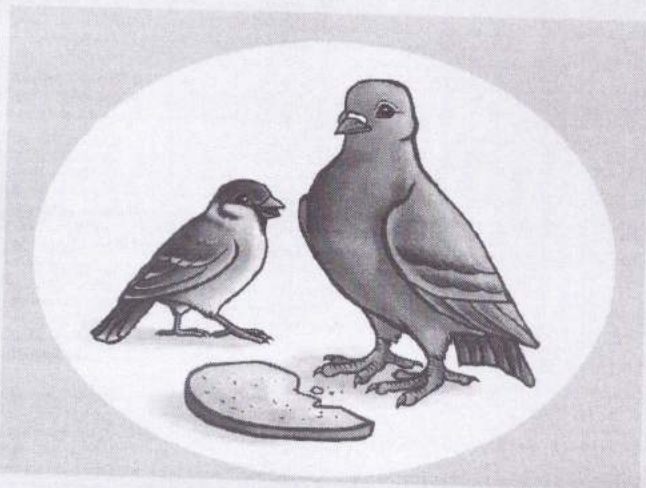
Лиса по лесу ходила,  
 Лиса голосом вопила.  
 Лиса лычки драла,  
 Лиса лапотки плела -  
 Мужу двое, себе трое,  
 И детишкам по лаптишкам!  
 Кто лаптишки найдет,  
 Тот водить пойдет.



Раз, два, три, четыре,  
 Жили мышки на квартире.  
 К ним повадился сам друг  
 Крестовик - большой паук.  
 Пять, шесть, семь, восемь,  
 Паука мы спросим:  
 "Ты, обжора, не ходи!"  
 Ну-ка, Машенька, води!



Среди белых голубей  
 Скачет шустрый воробей,  
 Воробушек - пташка,  
 Серая рубашка,  
 Откликайся, воробей,  
 Вылетай - ка, не робей!



"Тили - тели", -  
 Птички пели.  
 Взвились, к лесу полетели.  
 Стали птички гнезда вить.  
 Кто не вьет, тому водить.





## 2. Считалки и малые литературные формы в динамических паузах с детьми дошкольного возраста

### 2.1 Дидактическая справка

Что такое динамические паузы для дошкольников? Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Малышу такого возраста жизненно необходимо бегать, прыгать, скакать на одной ножке, копировать окружающих, изображать птиц и зверей. Плановых спортивных занятий и прогулок на свежем воздухе для удовлетворения данной потребности, как правило, не хватает. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными.

Какую смысловую нагрузку несут динамические паузы для дошкольников? Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

Что же фактически представляют из себя динамические паузы для дошкольников? Это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку. Такие занятия можно начать с самого утра. Например, построить детей в круг, предложив каждому протянуть руки и поздороваться или улыбнуться с соседями. Можно объединить детей в пары и предложить им стать ладони к ладоням, локтем к локтю, плечом к плечу, спиной к спине. Такие паузы не только развлекают детей, поднимают настроение и позволяют окончательно проснуться по утрам,

но и способствуют установлению дружелюбной атмосферы в детском коллективе.

Влияние динамических пауз на развитие речи. Очень важно, в дошкольном возрасте правильное развитие звукопроизношения, поэтому занятия обязательно должны быть со словами. Для малышей надо использовать потешки с проговариванием и движениями. Динамические паузы для дошкольников 6-7 лет непременно должны включать в себя пословицы и поговорки на разные темы, небольшие стихотворные тексты, загадки, считалки. Можно предложить детям повторять вместе с воспитателем веселые стихи про зверюшек, можно сопровождать это разнообразными движениями. А также, надо тренировать мелкую моторику рук. Для этого надо, использовать пальчиковые игры и массажа рук. Существует масса забавных и поучительных стихов, посвященных детским ладошкам и каждому пальчику в отдельности, которые с удовольствием дети заучивают, сопровождают веселыми упражнениями. Детей учим самомассажу. Массировать пальцы нужно поочередно от большого к мизинцу. Каждый пальчик поглаживают, сгибают и одновременно произносят слова. Ладони можно массировать шариками разного размера, шестигранным карандашом или четками - это тоже динамические паузы для дошкольников. Старшая группа (начиная с 5 лет) уже способна понимать, что такое самомассаж лица для профилактики гриппа и ОРВИ. Детей обучают отыскивать на лице и шее особые точки, нажатием и массажем которых можно предупредить развитие простуды.

Разные игры и физические упражнения используются в динамических паузах, направленные на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышц и развитие координации. Упражнения проводятся одновременно с чтением стихов, веселой музыкой, счетом или частушками. Динамические паузы для дошкольников под музыку также очень положительно влияют на детей, которые с удовольствием двигаются, танцуют и прыгают, по команде отстукивают пальцами ритм на бубне или барабане.

Для развития координации движений применяют также ходьбу вперед спиной, перекидывание мяча, игры со скакалкой. Есть множество игр, где дети должны изобразить определенных персонажей или угадать, о ком или о чём идёт речь, по характерным движениям. Во время учебных занятий сидящим детям можно предложить сделать "сухое умывание" - потереть ручки, "умыть" лицо, причесаться, помассировать брови, погладить указательными пальцами крылья носа, потереть губы и ушные мочки.

Преимущество следует отдавать стихам с чётким ритмом, так как они дают возможность использовать разнообразные движения, желательно содержание текста стихов должно сочетаться с темой занятия.

## **2.2 Особенности применения стихотворного материала для картотек динамических пауз**

1. Перед знакомством с стихотворным материалом необходимо обсудить его содержание, отработывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кисти руки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.
3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.
4. Произносить тексты Воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При повторных проведениях динамической паузы дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.
  6. Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.
  7. Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.
  8. Динамические паузы, так же как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.
  9. Выбрав две или три карточки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.
  10. Никогда не принуждайте делать упражнения, если у ребенка нет на это желания. Попробуйте понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.
  11. Содержание динамической паузы надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.
  12. Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить динамическую паузу не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.
- Для динамической паузы составляют комплекс упражнений, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц

(плечевого пояса, туловища, рук, ног), активизирующие дыхание и кровообращение, подтягивания, наклоны, повороты туловища. В динамической паузе можно широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами; перекрестные движения; систематические упражнения типа «Поза замка»; упражнения «Сова», «Умная шляпа» и др. Включаются в динамическую паузу также подскоки и ходьба. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера — как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.

Продолжительность динамической паузы, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры.

Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую динамическую паузу в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название динамической паузы или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению.

Наиболее благоприятным временем для проведения динамической паузы следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно.

Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, динамическая

пауза может и помешать успешному его проведению. Следовательно, не все занятия требуют введения динамической паузы как обязательного элемента.

Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности, включать динамическую паузу, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу.

Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна динамическая пауза, Если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить динамическую паузу не следует.

Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде динамической паузы для мышц кистей рук просто необходим. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей.

## 2.3 Пример карточек для динамических пауз

### Совушка-сова

**Совушка - сова - большая голова**  
(руками обхватывают голову и покачивают ею).

**На суку сидела, головой вертела.**

**То направо**

(поворачивают голову направо).

**То налево**

(поворачивают голову налево).

**Ничего не разглядела**

(качают головой из стороны в сторону, как при честе «нет, нет»)



### Транспорт

**Раз, два, три, четыре, пять, будем транспорт называть**  
(дети шагают на месте).

**По земле пассажиров возят**

(хлопают в ладоши)

**Машина, автобус и поезд**

(вращают перед собой воображаемый руль).

**Самолет идет на взлет**

(поднимают руки в стороны и покачивают ими, как самолет крыльями).

**Корабль по морю плывет**

(соединяют ладошки, изображая нос корабля, при этом слегка покачивают руками, как будто корабль качается на волнах).

### Вы колесики, крутитесь

**Вы, колесики, крутитесь**  
(быстро вращают руками перед грудью).

**Быстро, быстро, быстро мчитесь.**

**Раз, два, три – остановитесь**

(перестают вращать).



## Собираем урожай

*В огород сейчас пойдём,*

*Овощей там наберём (дети шагают на месте).*

*Раз, два, три, четыре, пять (хлопают в ладоши).*

*Что мы будем собирать?*

*Картошку, морковку (загибают пальцы сначала на правой, а потом на левой руке),*

*Репу и свеклу,*

*Помидоры, огурец,*

*И капусту, на конец!*

*В огороде мы старались –*

*Низко к грядке нагибались (наклоняются).*

*Весь собрали урожай (выпрямляются и, показывая перед собой, разводят руки в стороны).*

*Вот он, видишь? Получай! (показывая перед собой, протягивают вперед ладони рук).*



## Самомассаж ручек

**Наши ручки непростые**

(несколько раз правой рукой погладить тыльную сторону левой),

**Наши ручки золотые**

(несколько раз левой рукой погладить тыльную сторону правой),

**Смышленные**

(сложить ладони вместе и потереть одну о другую),

**Учебные**

(совершать движения, как при мытье рук),

**Замечательные**

(сжимать и разжимать кулачки).

## Самомассаж ушек

**Наши ушки непростые**

(несколько раз ладонями в направлении сверху вниз потереть уши),

**Наши ушки золотые**

(несколько раз подергать себя за мочки ушей),

**Смышленные**

(слегка нажать на основание уха у верхнего края ушной раковины),

**Учебные**

(слегка нажать на основание уха у средней части ушной раковины),

**Замечательные**

(слегка нажать на основание уха нижнего края ушной раковины).



## Прогулка

*Раз, два, три, четыре, пять* (дети шагают на месте).  
*Мы на луг пойдем гулять* (хлопают в ладоши).  
*Посмотри, среди цветов* (разводят руки в стороны)  
*Бабочки порхают!*  
*Разноцветные вокруг* (взмахивают руками, как крыльями)  
*Крылышки мелькают.*  
*Только роза расцвела* (складывают ладони в виде цветка),  
*Прилетела к ней пчела: «Ж-ж-ж»* (выставляют указательный палец и вращают им).  
*Описав над полем круг* (указательным пальцем «рисуют» над головой круг),  
*Сел на травку майский жук* (правой рукой изображают летящего жука, для этого выставляют вперед указательный и средний пальцы).  
*Заиграл в траве скрипач* (изображают игру на скрипке),  
*А потом помчались вскачь.*  
*Мы его узнали* (прыгают на месте),  
*Кузнечиком назвали.*



## Прогулка в зоопарк

*Раз, два, три, четыре, пять* (шагают на месте) -  
*В зоопарк пойдем гулять.*  
*Там животных повстречаем* (хлопают в ладоши)  
*И, конечно, всех узнаем.*  
*Справа слон* (показывают правой рукой направо),  
*Большой, как дом* (поднимают руки вверх и соединяют кисти в виде крыши).  
*Слева - страшный крокодил* (показывают левой рукой налево).  
*Он нас чуть не проглотил* (вытягивают руки вперед, одну над другой; соединяют, разъединяют руки, изображая челюсти крокодила).  
*Рядом зверь - живое чудо* (разводят руки в стороны).  
*Горб огромный у верблюда* (соединяют руки над головой в виде дуги).  
*Узнаете? Вот жираф.*  
*Ходит, голову задрав* (поднимают руки вверх, соединив их вместе, вытянув ладони вперед под углом 90 градусов к рукам, изображая голову жирафа).  
*А когда мы все устали,*  
*То на пони поскакали* (цокают языком и держат в руках воображаемые вожжи).

## НОВЫЙ ГОД

*Раз, два, три, четыре, пять, Новый год пора встречать*  
(дети шагают на месте).

*В доме елка появилась, вся огнями засветилась*  
(хлопают в ладоши).

*Висят на ней игрушки*  
(разводят руки в стороны)

*От пола*  
(приседают)

*До макушки*  
(встают и поднимают руки вверх).



## МЫ ПОЙДЕМ В ОГОРОД

*Мы пойдем в огород* (дети шагают на месте),

*Что там только не растет* (разводят руки в стороны).

*Огурцы сорвем мы с грядки* (срывают воображаемые огурцы),

*Помидоры с кожей гладкой* (показывают руками силуэт шара).

*Толстая репка в землю засела крепко*

(слегка качают корпусом из стороны в сторону, поставив руки на пояс).

*Длинная морковка* (опускаю вниз руки и соединяют ладони внизу).

*От нас укрылась ловко* (приседают и прикрывают голову руками).

*Дергай, дергай из земли* (встают и делают движения, как будто дергают из земли морковь).

*Все собрали - посмотрим!* (разводят руки в стороны).



## Любимые игрушки

**Раз, два, три, четыре, пять,**  
**Начинаем мы играть** (дети шагают на месте).  
**Кукла-куколка, бай-бай,**  
**Поскорее засыпай** (укачивают воображаемую куклу).  
**Флажок за палочку возьму,**  
**Подниму и помашу** (машут перед грудью воображаемым флажком, а потом поднимают его вверх).  
**Скачет мячик, как живой,**  
**Красный, желтый, голубой** (имитируют движение рукой при отбивании мяча об пол).  
**Кубик к кубику кладем,**  
**Строим, строим новый дом** (дети ставят друг на друга кулаки: правый на левый, затем левый на правый и вновь правый на левый, как будто это кубики).  
**Сели мы в машины,**  
**Зашуршали шины. Би-би-и!** (имитируют движение рук на воображаемом руле).



## Лето

**Раз, два, три, четыре, пять, будем лето мы встречать** (дети шагают на месте).  
**Лето красное, иди!**  
**Нам тепло и свет дари** (хлопают в ладоши).  
**Травы в поле, вырастайте** (поднимают вверх согнутые в локтях руки растопыривают пальцы).  
**Бабочки, вокруг летайте** (складывают вместе ладони, установив их вертикально; затем несколько раз разводят ладони в стороны, не разъединяя рук в области запястья).  
**Зрейте, ягоды, грибы** (показывают левой рукой в левую сторону, а затем правой рукой в правую сторону).  
**Лес и речка, нас мани** (делают манящий к себе жест ладонями обеих рук).

## В лесу

**Летом дети в лес идут** (дети шагают на месте).  
**Что там только не найдут!**  
**Справа зреет земляника** (поворачивают голову направо и делают жест правой рукой, как бы показывая на ягоды).  
**Слева – сладкая черника** (поворачивают голову налево и делают такой же жест левой рукой).  
**На кустах висит малинка** (понимают руки и голову вверх).  
**Соберем ее в корзину** (совершают хватательные движения поочередно правой и левой руками, как бы собирая ягоды в воображаемую корзину).  
**А под елочкой на кочке** (приседают и смотрят вниз).  
**Увидали мы грибочки.**  
**Все грибочки соберем** (совершают хватательные движения поочередно правой и левой руками, как бы собирая грибы в воображаемую корзину).  
**И домой их отнесем** (шагают на месте).

## Как животных нам назвать?

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Как животных нам назвать? (дети шагают на месте).*

*С людьми они не знаются,*

*В лесу живут, скрываются (хлопают в ладоши).*

*По картинкам всяк их узнает (складывают ладони в виде книжки).*

*Волк, лиса, медведь и заяц (указательным пальцем правой руки загибают пальцы на левой руке).*

*Дом их - заросли густые (изображают крышу дома, для чего поднять согнутые в локтях руки над головой, соединив их кончиками пальцев).*

*Они - дикие, лесные (изображают деревья, поднимая согнутые в локтях руки, растопырив на них пальцы).*



## Изучаем части тела

*Раз, два, три, четыре, пять - тело будем изучать (дети шагают на месте),*

*Вот спина, а вот животик (показывают обеими руками свою спину, затем живот),*

*Ножки (топают ногами),*

*Ручки (протягивают вперед руки и вращают кистями),*

*Глазки (указательными пальцами обеих рук показывают на глаза),*

*Ротик (указательным пальцем правой руки показывают на рот),*

*Носик (указательным пальцем правой руки показывают на нос),*

*Ушки (указательными пальцами обеих рук показывают на уши),*

*Голова (кладут руки на голову),*

*Покачать успел едва (качают головой их стороны в сторону).*

*Шея крутит головой (обхватили шею ладонями),*

*Ох, устала, Ой-ой-ой!*

*Лоб (пальцами обеих рук гладят лоб от середины к вискам),*

*И брови (указательным пальцами проводят по бровям от середины к вискам),*

*Вот реснички (указательным пальцами показывают реснички),*

*Запорхали, словно птички (дети моргают глазами),*

*Розовые щечки (ладонями гладят щеки в направлении от носа к ушам),*

*Подбородок кочкой (заканчивают начатое движение на подбородке),*

*Волосы густые (пальцами обеих рук, как гребнем расчесывают волосы),*

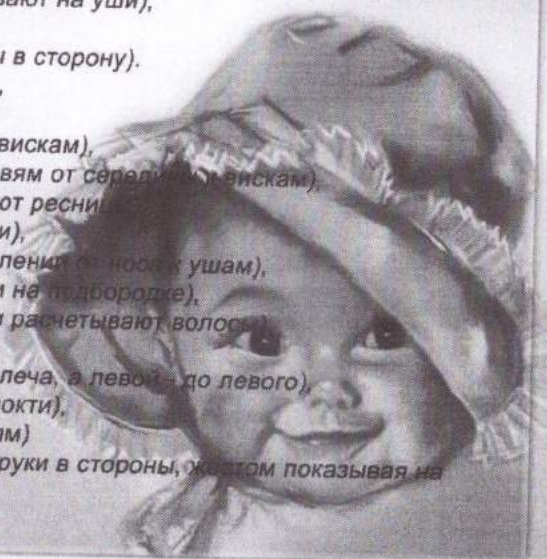
*Как травы луговые.*

*Плечи (дотрагиваются правой кистью до правого плеча, а левой - до левого),*

*Локти (не убирая руки с плеч, выставляют вперед локти),*

*И колени (слегка наклоняются и хлопают по коленям)*

*У меня, Сережи, Лены (выпрямляются и разводят руки в стороны, жестом показывая на других детей).*



## ДОМИК

*Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)*

*Там живет веселый гномик.*

*Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*

*В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).*

*Двери нам откроет гномик,*

*Станет звать в шалашик-домик.*

*В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*

*А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*

*Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)*

*На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*

*И блины горой стоят -*

*Угощение для ребят.*



## Дождик

*Дождик, дождик, веселей*

*(встряхивают перед собой поочередно правую и левую кисти рук),*

*Капай, капай не жалея*

*(делают частые поочередные движения кистями рук сверху вниз, пальцы собраны в щепоть)*

*Только нас не замочи*

*(грозят дождику указательным пальцем),*

*Зря в окошко не стучи*

*(наклоняются и стучат по коленям кончиками пальцев)*

*Брызни в поле гуще*

*(движение рук к себе).*

*Станет травка гуще*

*(приседают и ладонями попеременно хлопают по полу).*



## ГРОЗА

- Капли первые упали,** (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)  
**Пауков перепугали.** (внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)  
**Дождик застучал сильнее,** (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
**Птички скрылись среди ветвей.** (скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).  
**Дождь полил как из ведра,** (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
**Разбежалась детвора.** (указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).  
**В небе молния сверкает,** (нарисуйте пальцем в воздухе молнию)  
**Гром все небо разрывает.** (барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)  
**А потом из тучи солнце** (поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)  
**Вновь посмотрит нам в оконце!**



## За грибами

- Мы шли, шли, шли**  
(дети шагают на месте),  
**Грибочки нашли**  
(показывают руками силуэт грибы),  
**Нагнулись, сорвали**  
(имитируют движения в соответствии с текстом),  
**В корзину положили и дальше пошли**  
(шагают на месте).

## Яблонька

- Мы шли, шли, шли**  
(дети шагают на месте),  
**Яблоньку нашли**  
(показывают руками силуэт деревца),  
**Ручки поднимали**  
(имитируют движения в соответствии с текстом),  
**Яблочки срывали.**  
**В корзину положили, домой поспешили**  
(шагают на месте).



## Встреча зимы

*Раз, два, три, четыре, пять, будем зиму мы встречать*  
(дети шагают на месте).

*Что зима нам принесла?*  
(разводят руки в стороны).

*Ветер, снег и холода*  
(хлопают в ладоши).

*От времени года*

(поднимают вверх указательный палец, произносят слова с назидательной интонацией).

*Зависит погода.*

## Ой, мороз, мороз

*Ой, мороз, мороз, мороз* (указательным и средним пальцами обеих рук слегка пощипать себя)

*Щиплет щеки* (за щеки),

*Щиплет нос* (за нос),

*Щиплет ушки* (за уши),

*Щиплет губки* (за губы),

*Забирается под шубки* (прячут руки подмышки).

*Чтоб согреться, посмотри* (трут ладони друг о друга).

*Все, как следует, потри:*

*Щеки* (потереть ладонями щеки),

*Носик* (потереть крылья носа),

*Уши* (потереть уши),

*Губы* (потереть губы),

*Пар пошел даже от шубы* (

разводят руки в стороны, складывают губы трубочкой, выдыхают через них).



## Осень

*Раз, два, три, четыре, пять, это каждый должен знать*  
(дети шагают на месте).

*Лето, осень и зима, а потом придет весна*  
(хлопают в ладоши).

*Мы теперь друг друга спросим*

(разводят руки в стороны и смотрят друг на друга):

- *Что настало нынче?*

- *Осень!*

*От времени года* (поднимают вверх указательный палец)

*Зависит погода* (произносят слова с назидательной интонацией).



## Осень, осень - листопад

*Осень, осень - листопад* (плавным движением поднимают руки вверх),

*Листья желтые летят* (как бы дирижируя ими, постепенно опускают вниз)

*Вечер дует, задувает* (руки от груди не спеша разводят в стороны, одновременно дуют, имитируя звуки ветра).

*Туча солнце закрывает* (закрывают глаза руками).

*Дождик капает с утра* (сжимают кулаки, выставив из каждого только по указательному пальцу)

Совершают по левой, то правой руками движения вверх - вниз, показывая, как каплют капли дождя. При этом постепенно приседают, пока указательные пальцы не дотронутся до пола).

*Осень - грустная пора* (разводят руки в стороны с выражением грусти на лице).

## Будем мы весну встречать

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Будем мы весну встречать* (шагают на месте).

*Весна-красна, иди скорей,*

*Землю солнцем обогрей!* (хлопают в ладоши):

*Пусть тает снег* (держат руки перед грудью, а затем волнообразными движениями разводят их в стороны),

*Исчезнет лед* (держат руки перед грудью, а затем разводят их в стороны).

*А птичка песенку споет* (машут руками, как крыльями; взрослый свистит, как птичка или произносит: «ти-ти-ти-ти».).

*Скорей набухнут почки* (сжимают кулаки и поднимают руки вверх, согнув их в локтях),

*И вырастут листочки* (разжимают кулаки, пальцы при этом не разъединяют, изображая ладонями листья).



## Будем мы весну встречать

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Будем мы весну встречать* (шагают на месте).

*Весна-красна, иди скорей,*

*Землю солнцем обогрей!* (хлопают в ладоши):

*Пусть тает снег* (держат руки перед грудью, а затем волнообразными движениями разводят их в стороны),

*Исчезнет лед* (держат руки перед грудью, а затем разводят их в стороны).

*А птичка песенку споет* (машут руками, как крыльями; взрослый свистит, как птичка или произносит: «ти-ти-ти-ти».).

*Скорей набухнут почки* (сжимают кулаки и поднимают руки вверх, согнув их в локтях),

*И вырастут листочки* (разжимают кулаки, пальцы при этом не разъединяют, изображая ладонями листья).





## В саду

**Мы сегодня в сад пойдем,**  
**Фрукты разные найдем** (шагают на месте).  
**Раз, два, три, четыре, пять,**  
**Будем фрукты собирать** (хлопают в ладоши):  
**Груша, яблоки и сливы** (указательным пальцем правой руки по очереди загибают пальцы на левой руке),  
**Виноград и апельсины.**  
**Будем с дерева срывать** (поднимают по очереди то правую, то левую руку, как будто срывая плоды с дерева),  
**Всех знакомых угощать** (протягивают руки вперед ладонями вверх).  
**На носочки поднимимся** (встают на цыпочки).  
**И до ветки дотянись** (поднимают руки вверх),  
**Веточку нагни** (опускают руки, встают на полную ступню).  
**Спелых яблочек сорви** (делают хватательные движения руками).



## 2.4 Карточка комплексов упражнений

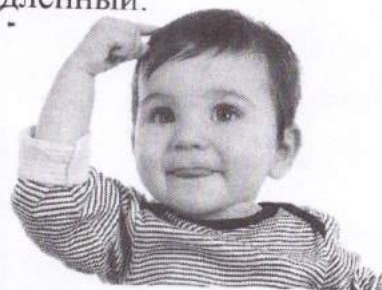
### Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватить себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. то же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

4. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. то же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.



### Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.



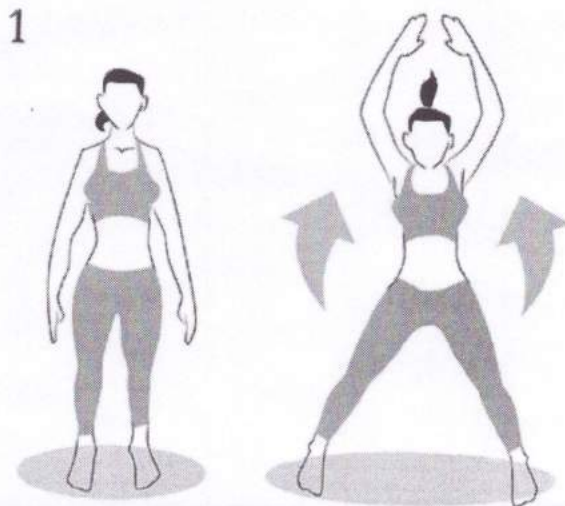
### Гимнастика для глаз

1. Письмо носом.
2. Упражнение «Сладкий сон» – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.
3. Растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками. Постараться ощутить тепло, которое выходит из ваших ладоней (1-2мин).



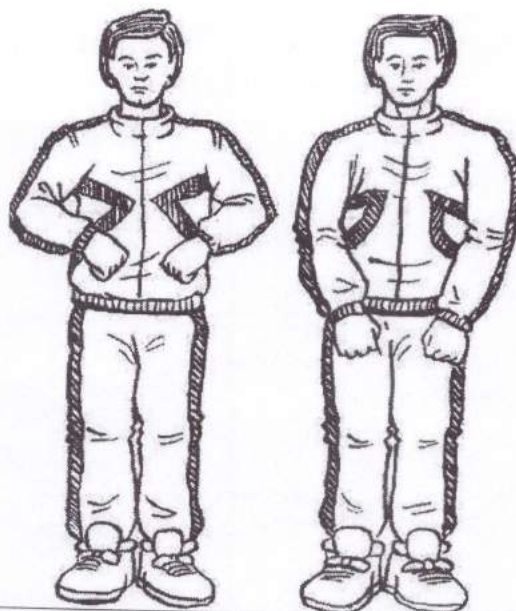
### Упражнение для мобилизации внимания

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.



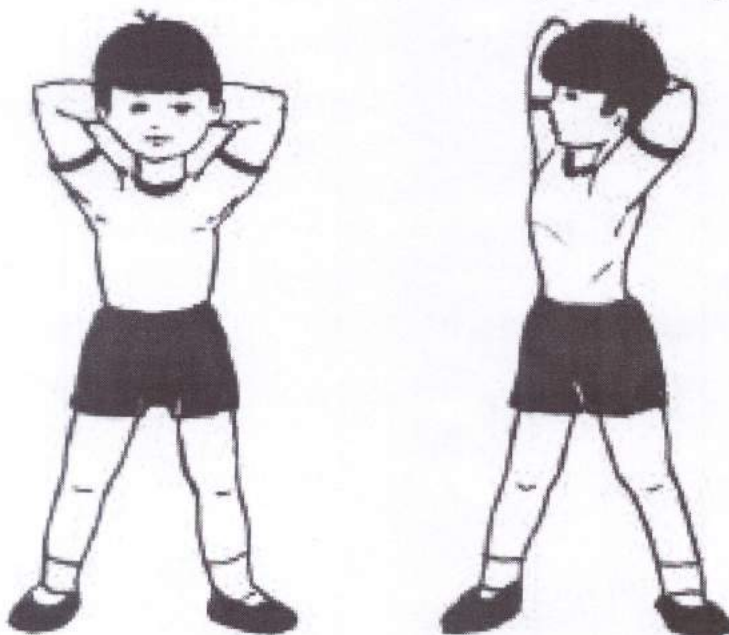
### Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулаках, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.



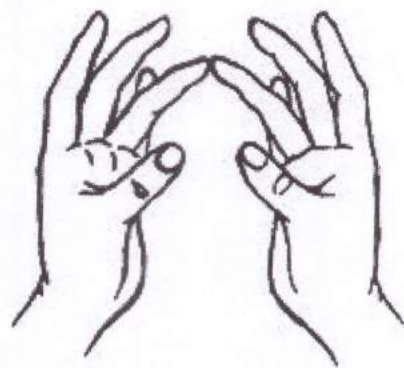
### Упражнения для снятия утомления с мышц туловища

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.



### **Пальчиковая гимнастика**

- «Ленивые восьмерки» – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки;
- «Двойные рисунки» – рисуем двумя руками одинаковые удивительные формы;
- «Постукивание пальчиками» – имитация игры на пианино;
- «Пальчики замерзли» – растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно;
- «Салютик» – пальчики сжаты в кулачок, резким движением их расправляем;
- «Здравствуй, пальчик» – большой пальчик левой руки здоровается с большим пальчиком правой руки, с соседними пальчиками, с ладошкой, также указательный, средний, безымянный и мизинчик.



### **Дыхательные упражнения**

Я с утра сегодня встал,  
С полки шар воздушный взял.  
Начал дуть я и смотреть –  
Стал мой шарик вдруг толстеть.  
Я все дую – шар все толще,  
Дую – толще, дую – толще.  
Вдруг услышал я хлопок –  
Лопнул шарик, мой дружок



## Список литературы

1. Богатырев, В. С. Физическое здоровье школьников / В.С. Богатырев-Вятский медицинский вестник. 2002. №3. С.26-29
2. Быков, Е. В. Интеграция образовательных и здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Е.В. Быков - Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2009. №4 (137). С.64-68
3. Гайтеров А.Н. Алфавитные физминутки /А.Н Гайтеров// Единое окно доступа к образовательной модели — URL: <https://www.twirpx.com/file/484807> (Дата обращения: 11.02.2018)
4. Горелик В. В. Оценка физического развития и здоровья школьников общеобразовательной школы / В.В. Горелик - Вестник ОГУ. 2010. №6 (112). С.69-73
5. Капранов С. В., Петров К. В. Влияние занятий физкультурой и спортом на состояние здоровья школьников промышленного города / С.В. Капранов, К.В. Петров - ППМБПФВС. 2013. №8. С.36-40
6. Копейкина Н. А. Проблемы сохранения здоровья школьников / Н.А. Копейкина - Проблемы развития территории. 2012. №4. С.44-52
7. Кудрявцева Е., Симановская Е. Способствовать движению — познавая мир (подвижные игры для билингвов) / Е. Кудрявцева, Е. Симановская - Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2012. №6. С.71-77
8. Латыпов И. К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников / И.К. Лапытова - ППМБПФВС. 2009. №10. С.102-105
9. Лисина Г. А. Создание здоровьесберегающей и развивающей среды на уроках в начальной школе как средство воспитания интеллектуальной и творческой личности / Г.А. Лисина - Эксперимент и инновации в школе. 2010. №5. С.72-77
10. Малафеева С. Н., Вершинина Н. А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников / С.Н Малафеева, Н.А. Вершинина - Специальное образование. 2014. №2. С.30-39

11. Овчинникова Т. С. Музыка для здоровья / Т.С. Овчинникова - Спб.: Союз художников, 2004. - 41 с.
12. Овчинникова Т. С. Подвижные игры / Т.С. Овчинникова - Спб.: КАРО, 2006. 144 с.
13. Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду / Т.С. Овчинникова // Единое окно доступа к образовательным ресурсам - URL: <https://www.twirpx.com/file/821805> (Дата обращения: 11.02.2018)
14. Панкратович Т. М., Купцова В. Г. Создание физкультурно-игровой среды в образовательном пространстве дошкольного учреждения как условие эффективного воспитания координационных способностей детей 5–6 лет / Т.М. Панкративич, В.Г. Купцова - Концепт. 2013. №10 (26). С.106-110
15. Савина Л. Н. К вопросу о состоянии здоровья современных российских школьников / Л.Н. Савина - Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2009. №18.
16. Самарцева И. Ю., Курбачева Т. Л. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений модернизации системы образования /И.Ю Самарцева, Т.Л. Курбачева - Инновационные проекты и программы в образовании. 2010. №4. С.39-43
17. Строкань В. В. Актуальность проблемы сохранения здоровья школьников / В.В. Строкань - ПШМБПФВС. 2007. №11. С.266-269
18. Симоненко С. М. Физическое воспитание и здоровье школьника / С.М Симоненко - Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №10. С.86-89
19. Фриц Н.В. Детский альбом физкультминуток Учимся отдыхая / Н.В Фриц - Санкт-Петербург 2011. С.3
20. Ячменникова Т. С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / Т.С Ячменникова - Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2011. №5. С.66-71

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Негосударственное образовательное частное учреждение

дополнительного профессионального образования

«Краснодарский многопрофильный институт

дополнительного образования»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**231201306664**

Документ о квалификации

Регистрационный номер

17-1/0709-22

Город

Краснодар

Дата выдачи

21 сентября 2022 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**ГАЙДАРЬ**

**Марьяна Васильевна**

в период с 22.08.2022г. по 07.09.2022г.

прошла(а) повышение квалификации в (на)

**НОЧУ ДПО**

«Краснодарский многопрофильный институт

дополнительного образования»

по Дополнительной профессиональной программе

**Физическая культура и спортивная работа в организациях  
дошкольного образования в условиях реализации ФГОС**

в объеме

**72 часа**



Руководитель  
Секретарь

**К. А. Литвинов**

**Е. Б. Новикова**



# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение выдано

Гайдарь

(фамилия, имя, отчество)

Марьяне Васильевне

в том, что он(а) с « 05 » апреля 2023 г. по « 26 » апреля 2023 г.

прошел(а) обучение в (на) Федеральном институте современного

образования АО «ЭЛТИ-КУДИЦ»

(наименование)

образовательного учреждения (филиала/кабинета) дополнительного профессионального образования

по «Использование метода сенсорной интеграции как средства

(наименование программы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

сенсорного развития и коррекции сенсорных нарушений у детей

раннего и дошкольного возраста»

16 (шестнадцать) академических часов

(количество часов)



Ректор (директор)

Н.С. Муродходжеева

Секретарь

Ю.В. Дикова

Город Москва

Год 2023

Удостоверение является документом  
установленного образца о повышении квалификации

Регистрационный номер

СИЗ-04-23/17

Общество с ограниченной ответственностью  
«Высшая школа делового администрирования»  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности  
Регистрационный номер реестра лицензии: № 1035-01277-66/00194212  
Приказ о предоставлении лицензии № 350-ли от 03 апреля 2018

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

КПК 4379650434

Документ о квалификации

Регистрационный номер

0201268

Город

Екатеринбург

Дата выдачи

09 ноября 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Гайдарь Марьяна Васильевна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО «Высшая школа делового администрирования»

с 30 октября 2023 г. по 09 ноября 2023 г.

по дополнительной профессиональной программе

**«Инклюзивное образование детей с ОВЗ в дошкольной  
образовательной организации согласно ФГОС и ФАОП ДО»**

в объеме 108 ч.

за время обучения сдал(а) экзамены и зачёты по учебным предметам  
(курсам, дисциплинам, модулям):

Наименование	Объём часов	Оценка
Нормативно-правовые основы образования детей с ОВЗ дошкольного возраста	32	зачёт
Организация и содержание деятельности ПМПК образовательной организации в условиях реализации ФГОС	24	зачёт
Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ дошкольного возраста	32	зачёт
Особенности создания образовательных условий для различных категорий дошкольников с ОВЗ	18	зачёт
Итоговая аттестация	2	зачёт



Руководитель  
учебного управления

Секретарь

Д.П. Смугльский

Н.Е. Антонов