

## Кейс № 1 « Двигательная активность»

### Карточка № 1

**Тема:** Пальчиковые игры (Развитие общей и мелкой моторики)

**Форма организации :** индивидуальная

**Используемая технология:** « Здоровьесберегающие технологии»

**Возрастная адресованность :** 3-4 года

**Предполагаемое количество участников:** 1 ребёнок, 1 родитель, 1 педагог.

Ход игры:

Воспитатель: Сегодня мы с тобой разучим игру для пальчиков, которая называется « Ягоды». Повторяй за мной:

С ветки ягодки снимаю, *(Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.)*

И в лукошко собираю. *(Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)*

Будет полное лукошко, *(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной ладошкой.)*

Я попробую немножко. *(Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой)*

Я поем ещё чуть-чуть, *( Достать воображаемые ягодки и отправить их в рот.)*

Лёгким будет к дому путь! *(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.)*

Воспитатель: Молодец! А давай мы с тобой поиграем ещё в одну игру, в которой поможем мухе построить дом. Повторяй за мной:

Ох, ох, что за гром?- *(Ладони к щекам. Качаем головой из стороны в сторону.)*

Муха строит новый дом.- *(Изображаем ладонями крышу.)*

Молоток: стук – стук, - *(Изображаем рукой движения молотком)*

Помогать идёт петух. - *( Двумя пальцами изображаем ноги, показываем, как идёт петух –важно, вразвалочку.)*

Повторять 2-3 раза.

*Источник: Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду, М. 2006.*

## **Карточка № 2**

**Тема:** Малоподвижные игры

**Форма организации :** Индивидуальная

**Используемая технология:** « Здоровьесберегающие технологии»

**Возрастная адресованность:** 3-4 года

**Предполагаемое количество участников:** 1 ребёнок, 1 родитель, 1 педагог.

Ход игры:

Воспитатель: Сегодня мы с тобой поиграем в одну игру. Повторяй за мной.

-Это глазки. Вот. Вот. (*Ребёнок показывает сначала на левый, потом на правый глаз.*)

- Это ушки. Вот. Вот. (*Берётся сначала за левое ухо, потом- за правое.*)

- Это нос. Это рот. (*Левой рукой показывает на нос, правой - на рот.*)

- Там спинка. Тут живот. (*Левую ладошку кладут на спину, правую - на живот.*)

- Это ручки. Хлоп, хлоп. (*Протягивают вперёд обе руки, два раза хлопают.*)

- Это ножки. Топ, топ. (*Кладут ладони на бёдра, два раза топают ногами.*)

- Ой, устали. Вытрем лоб. (*Правой ладонью проводят по лбу.*)

Повторять 2-3 раза.

*Источник: Пензулаева Л.И., Физкультурное занятие в детском саду. 2017 г.*

## **Карточка № 3**

**Тема:** Утренняя зарядка

**Форма организации :** Индивидуальная

**Используемая технология:** « Здоровьесберегающие технологии»

**Возрастная адресованность:** 3-4 года

**Предполагаемое количество участников:** 1 ребёнок, 1 родитель, 1 педагог.

Ход игры:

Воспитатель: Доброе утро! Сегодня мы начнём наше утро с зарядки.

Повторяем за мной и выполняем все движения по порядку:

Вышел на зарядку котик, (*марш на месте*)

Подтянул он свой животик. (*руки на живот, втягиваем живот*)

К небу потянулся и к земле нагнулся. (*тянем руки вверх, вставая на носки*)

Направо повернулся, налево посмотрел, (*ноги на ширине плеч, поворот направо поворот налево*)

Свой пушистый хвостик поймать он захотел.

Поднимает лапки котик наш хороший (*поднимаем руки вверх*)

И над головою хлопает в ладоши. (*хлопаем в ладоши*)

А теперь наш котик быстренько присел, (*присесть*)  
Серую мышку поймать он захотел. (*тянемся вперёд, представляем, что ловим мышку*)  
Мышка испугалась, быстро убегает (*прыгаем на двух ногах продвижением вперёд*)  
Ну а котик прыгать за нею начинает.  
Хочет котик лапкой спину почесать,  
Хочет до спины он лапкою достать. (*тянемся рукой к спине сверху/ снизу к лопаткам*)  
Лапками наш котик весело вращает, (*вращаем руками, маленький круг/ большой круг*)  
Это он ребята, в «мельницу» играет.  
Котик бегать начинает Мышка тоже убегает. (лёгкий бег на месте)  
Повторять 3-3 раза.  
*Источник: Методическая разработка Утренняя гимнастика для детей. Афонская И.М. г. Санкт-Петербург 2018.*

#### **Карточка № 4**

**Тема:** Гимнастика для глаз

**Форма организации :** Индивидуальная

**Используемая технология:** «Здоровьесберегающие технологии»

**Возрастная адресованность:** 3-4 года

**Предполагаемое количество участников:** 1 ребёнок, 1 родитель, 1 педагог.

Ход игры:

Воспитатель : Чтобы глазки не болели мы сделаем зарядку, которая называется «Весёлая неделька». Повторяй за мной:

-Всю неделю по- порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся.

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; ( снимает глазное напряжение)*

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; ( снимает глазное напряжение)*

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем,  
Так игру мы продолжаем.  
*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнения для снятия глазного напряжения)*  
- По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.  
*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*  
В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).*  
-Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).*  
- В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.  
*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).*  
- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!  
Повторять 2-3 раза.  
*Источник: Коновалова Н.Г. Инструктор физического воспитания в ДОУ., 2020 г.*

### **Карточка № 5**

**Тема:** Зарядка в стихах « Весёлые медвежата»

**Форма организации :** Индивидуальная

**Используемая технология:** « Здоровьесберегающие технологии»

**Возрастная адресованность:** 3-4 года

**Предполагаемое количество участников:** 1 ребёнок, 1 родитель, 1 педагог.

### **Ход зарядки:**

Воспитатель: Здравствуй. Сегодня мы с тобой займёмся необычной зарядкой. Она будет в стихах. Повторяй за мной:

**Ходьба.** Добрый лес, старый лес!

Полон сказочных чудес!

Мы идём гулять сейчас

И зовём с собою вас!

По ровненькой дорожке шагают наши ножки,

Вот так, вот так, шагают наши ножки.

Мы шагаем друг за другом,

Лесом и зелёным лугом.

**Бег. Ходьба на носках**

Мостик в стороны качался

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдём,

На тот берег попадём.

Крылья пёстрые мелькают

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре –

Полетели, закружили.

**Прыжки.** Зайчик быстрый скачет в поле

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы – ребятишки

**Воспитатель:** Мы пришли в лес на красивую полянку, а кто здесь живёт, попробуй отгадать?

Я хозяин леса строгий,  
Спать люблю зимой в берлоге,  
И всю зиму на пролёт  
Снится мне душистый мёд.  
Страшно я могу реветь.  
Кто же я, скажи... (медведь)

**Воспитатель:** Правильно ! А сейчас мы с тобой превратимся в медвежат.

Раз, два, три, мы закружились

В медвежат мы превратились.

Сейчас медвежатки сделают зарядку.

**Потягивание:** Утром мишенька проснулся

Мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так,

Мишка к солнцу потянулся.

**Повороты:** Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили.  
Вот так, вот так.  
Головой своей крутили

**Наклоны:** Медвежата мёд искали,  
Дружно дерево качали,  
Вот так, вот так,  
Дружно дерево качали.

**Приседание:** Вперевалочку ходили,  
И из речки воду пили.  
Вот так, вот так  
И из речки воду пили.

**Прыжки:** Мишкам весело играть.  
Мишкам хочется скакать.  
Раз, два; раз, два,  
Вот и кончилась игра.

**Воспитатель:** Стоп! Закончилась зарядка.  
Вдох и выдох для порядка.  
До свиданья, добрый лес!  
Полный сказок и чудес!  
Раз, два, три – мы закружились  
И в ребяток превратились.

Воспитатель: Ваня, ты молодец!

*Источник: А. Павлова «Зарядка в стихах» Москва 2014 г.*