

## Кейс № 1 Двигательная активность.

### Карточка №1

Тема: Развитие общей и мелкой моторики.

Форма организации: Гимнастика.

Используемая технология: здоровьесберегающая

Возраст: 5-6 лет.

Количество участников: 1 ребёнок, 1 педагог. 1 родитель.

Ход игры:

Воспитатель: Отправляясь зимой на прогулку , нужно хорошо разогреться.

Сейчас я покажу как выполнять гимнастику с элементами массажа «Холода».

Повторяй за мной:

Да-да-да- наступили холода, (потереть ладошки друг о друга)

Да-да-да- превратилась в лёд вода, ( провести пальцами по шее сверху вниз)

Ду-ду-ду- поскользнулись мы на льду, (указательными пальцами помассировать крылья носа)

Ду-ду-ду- я на лыжах иду, (растереть ладонями уши)

Ды-ды-ды- на снегу есть следы. (приставить ладонь ко лбу козырьком и энергично растереть лоб)

Воспитатель: Теперь нам никакой мороз не страшен!

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

### Карточка №2

Тема: Развитие общей и мелкой моторики.

Форма организации: физминутка.

Используемая технология: здоровьесберегающая.

Возраст: 5-6 лет.

Количество участников: 1 ребёнок, 1 педагог, 1 родитель.

Ход игры.

Воспитатель: Сегодня мы разучим физминутку, которую делают звери в цирке.

Повторяй за мной:

Цирковое представление начинается сейчас,

И сегодня в этом цирке будет весело у нас. (ходьба на месте)

Мышка мышцы разминает, лапки кверху поднимает.(руки к плечам, в сторону, к плечам, вверх)

Повращала головой, покивала нам с тобой. (по тексту)

Громко музыка играет, Пёс-жонглёр мячи кидает. (поднимаем плечи)

Наклонился, мяч поднял, вновь наклон, другой он взял. (наклоны вниз)

Долго Заяц нас смешил, с ним попрыгать пригласил. (Прыжки)

Нужно сделать остановку, Зайцу мы дадим морковку. (Вдох- выдох, руки вверх-вниз)

Ну и сами отдохнём , а потом опять начнём! (вдох-выдох, руки вверх-вниз)  
*Источник: Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 2006.*

### **Карточка №3**

Тема: Массаж кистей рук.

Форма организации: физминутка.

Использование технологии: здоровьесберегающая.

Возраст: 5-6 лет.

Количество участников: 1 ребёнок, 1 педагог. 1 родитель.

Оборудование: резиновые массажные шарики.

Ход игры:

Воспитатель: Давай научимся вместе делать массаж рук. Для этого у нас в руках массажный шарик-ёжик. Повторяй за мной:

Ребята в кружок собираются, а ёжики в ручки забираются,

Ёжик, ёжик ты колючий покатайся между ручек. (катать шарик между ладонями)

Мячик катается, ладошке улыбается.(нажимать шариком на каждый палец)

Детки стараются. Ёжик медленно катается.

Вдруг он быстро побежал, на ладошку нажал. (нажимать шариком на ладонь)

Посмотри- ка, ямки стали, а ладошки не устали. (показать ладошки)

Молодцы! Вы справились с заданиями!

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

### **Карточка №4**

**Тема:** «Путешествие в страну Тренажёрную»

**Форма организации:** 1ребенок, 1родитель, 1воспитатель.

**Используемая технология:** Здоровьесберегающие технологии.

**Возрастная адресованность:** 5-6 лет

**Цель:** Укрепление здоровья и своевременная коррекция имеющихся нарушений психофизического развития, всестороннее развитие детей через организацию специальных подвижных игр и игр с элементами спорта.

**Материал:** CD – проигрыватель; рюкзачки и ручной эспандер, дорожка со «следочками», массажные коврики, спортивный мат, сухой бассейн, тренажёры: «подвесная дорога», «лабиринт», батут, «лента – гусеница», дорожка «топ-топ», мягкие модули.

**Ход игры:**

Показывает движения и проговаривает текст фронтально. Мелкая моторика – соединяют поочередно большой палец с другими на обеих руках одновременно, речь - проговаривают текст чётко и ясно.

«Тянем – потянем»

**Цель:** развивать умение сосредоточенно действовать.

и. п. стоя ноги прямо, эспандер надет одной ручкой на ногу и прижат к полу, вторая ручка в руках;

1 – натянуть эспандер вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 то же. Ручку эспандера прижимаем к полу серединой ноги плотно, чтобы не соскочила с ноги. Темп выполнения умеренный. Выполнить 6-8 раз.

**Источник:** <https://nsportal.ru/>

### **Карточка №5**

**Тема:** *«Путешествие в страну Тренажёрю»*

**Форма организации:** 1ребенок, 1родитель, 1воспитатель.

**Используемая технология:** Здоровьесберегающие технологии.

**Возрастная адресованность:** 5-6 лет

**Цель:** умение взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений;

**«Тяни – толкай»** И. п. сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах, эспандер надет на стопы ног одной ручкой, вторая ручка в руках.

1 – выпрямить ноги; 2 – вернуться в и. п.; 3 – 4 то же. Темп умеренный.

Выполнить 6 – 8 раз. Носки ног отклонены от себя. Резко эспандер на возвращаем в и.п.

**Источник:** <https://nsportal.ru/>

### **Карточка №6**

**Тема:** *«Путешествие в страну Тренажёрю»*

**Форма организации:** 1ребенок, 1родитель, 1воспитатель.

**Используемая технология:** Здоровьесберегающие технологии.

**Возрастная адресованность:** 5-6 лет

**Цель:** Укрепление здоровья и своевременная коррекция имеющихся нарушений психофизического развития, всестороннее развитие детей через организацию специальных подвижных игр и игр с элементами спорта.

**Материал:** CD – проигрыватель; рюкзаки и ручной эспандер, дорожка со «следочками», массажные коврики, спортивный мат, сухой бассейн, тренажёры: «подвесная дорога», «лабиринт», батут, «лента – гусеница», дорожка «топ-топ», мягкие модули.

**Ход игры:**

Показывает движения и проговаривает текст фронтально. Мелкая моторика – соединяют поочерёдно большой палец с другими на обеих руках одновременно, речь - проговаривают текст чётко и ясно.

**Пальчиковая игра «Здравствуй, небо голубое!»**

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

**Источник:** <https://nsportal.ru/>

### **Карточка №7**

**«Тема: «Путешествие в страну Тренажёрню»**

**Форма организации:** 1ребенок, 1родитель, 1воспитатель.

**Используемая технология:** Здоровьесберегающие технологии.

**Возрастная адресованность:** 5-6 лет

**Цель:** умение слышать и выполнять правильно команды.

**Материал:** CD – проигрыватель; рюкзаки и ручной эспандер, дорожка со «следочками», массажные коврики, спортивный мат, сухой бассейн, тренажёры: «подвесная дорога», «лабиринт», батут, «лента – гусеница», дорожка «топ-топ», мягкие модули.

**Ход игры:**

Показывает движения и проговаривает текст. Мелкая моторика – соединяют поочередно большой палец с другими на обеих руках одновременно, речь - проговаривают текст чётко и ясно.

**Мы – силачи!»**

и.п. о.с., ноги врозь, руки опущены вниз, эспандер в руках;

1 – поднять руки вверх; 2 – развести руки в стороны, натянув эспандер; 3 – ослабить руки; 4 – вернуться в и.п.

Руки в локтевых суставах разгибать полностью. Темп умеренный. Выполнить 6 – 7 раз.

**Источник:** <https://nsportal.ru/>

### **Карточка №8**

**Тема: «Путешествие в страну Тренажёрню»**

**Форма организации:** 1ребенок, 1родитель, 1воспитатель.

**Используемая технология:** Здоровьесберегающие технологии.

**Возрастная адресованность:** 5-6 лет

**Цель:** Укрепление здоровья и своевременная коррекция имеющихся нарушений психофизического развития, всестороннее развитие детей через организацию специальных подвижных игр и игр с элементами спорта.

**«Покажи другу»**

**Цель:** умение внимательно слушать и выполнять заданное упражнение.

1 – поднять руки вверх с эспандером и одновременно выполнить поворот вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – то же выполнить влево. Темп умеренный. Выполнить по 6 раз в каждую сторону.

**Источник:** <https://nsportal.ru/>