

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Леньковский детский сад «Аленушка» Благовещенского района Алтайского края

# ПРОЕКТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ "БУДЬ ЗДОРОВ!"

Автор проекта: воспитатель  
Дуброва Е.С.

С.Леньки, 2021г.

## Содержание проекта

1. Введение.....	3
2. Актуальность проекта.....	4
3. Цели, задачи, ожидаемые результаты и продукты.....	4
4. Аннотация проекта.....	4
5. Этапы реализации проекта .....	5
6. План реализации проекта.....	5
7. Ресурсы.....	5
8. Риски и пути преодоления рисков.....	6
9. Выводы.....	6
10. Литература.....	6

## Паспорт проекта

**Тема проекта:** Будь здоров!»

**Вид проекта:** групповой.

**Тип проекта:** познавательный - творческий.

**Продолжительность:** краткосрочный. (12-30 апреля 2021 год)

**Участники проекта:** дети 6-7 лет, родители, воспитатели.

### Введение

*"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". В. А. Сухомлинский*

Природа создала самое лучшее из своих совершенств - это человека. Для того, чтобы он мог пользоваться всеми благами жизни, любоваться её красотой, очень важно иметь крепкое здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье—это радостное отношение к трудностям.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование знаний о здоровье и его значимости.
2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.
3. Организация оздоровительной работы.
4. Профилактика вредных для здоровья привычек.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, Брехман И.И., Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт дошкольников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей признаны практически здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

## **Актуальность.**

Одной из главных проблем семьи и детского сада является здоровье и развитие детей дошкольного возраста. За последние годы развитие здоровья дошкольников имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятные факторы экологического состояния окружающей среды, очень низкий социально-экономический уровень жизни населения и привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма.

До боли известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. И поэтому важно именно на этом этапе сформировать у детей такую базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, которая будет вырабатывать осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Следовательно, тема здоровья в наше время особенно актуальна, так как любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Данный проект был направлен на то, что мы учим детей беречь и укреплять своё здоровье, тем самым формируя у них представление о том, что здоровье – одна из главных ценностей жизни.

**Целью** работы является создание максимально благоприятных условий для формирования первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

## **Задачи:**

**Образовательные:**

- дать детям понятие о здоровье, здоровом образе жизни;
- формировать у детей ответственность за своё здоровье;
- способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам ЗОЖ;

**Развивающие:**

- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций.

**Воспитательные:**

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Ожидаемые результаты:** Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

## **Продукт проектной деятельности.**

1. Карточка подвижных и малоподвижных игр для детей подготовительной к школе группы (приложение 3).
2. Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 1).
3. Карточка стихов, поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела (приложение 2).
4. Конспект физкультурного развлечения «Путешествие в спортландию» (приложение 4)
5. Выставка детских рисунков «Мы за ЗОЖ».
6. Информационный материал в родительские уголки: консультация (приложение 7).
7. Фотовыставка «Мы со спортом крепко дружим».
8. Конспект беседы с детьми «Мое здоровье» (приложение 5)
9. Нетрадиционное физкультурное оборудование.
10. Конспекты НОД (приложение 6)

## **Аннотация проекта.**

Работа направлена на укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаляющих процедур в ДОУ, формированию понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; повышению грамотности родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Для того, чтобы мы достигли поставленной цели, были разработаны следующие этапы работы над данным проектом:

- I. Подготовительный этап.
- II. Основной.
- III. Заключительный.

#### **План реализации проекта:**

1 этап – подготовительный (12.04. - 16.04.2021)

1. Подбор методической литературы, загадок, бесед, стихотворений, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.

2. Анкетирование родителей (Приложение №1)

3. Подбор подвижных игр.

4. Подбор наглядного материала и информации для родителей.

2 этап - основной (17.04. - 24.11.2021)

1. Беседа с детьми «Мое здоровье» (приложение № 5),

2. Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №3)

3. Прослушивание песни А. Добронравова, Н. Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».

4. Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр, приложение №3)

5. НОД по рисованию "Полезные и не полезные продукты". (Приложение 6)

6. Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение № 2)

7. Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»; К. Чуковского "Мойдодыр", сказок "Про здоровье", Мышка Аришка в цветных штанишках" и др.

8. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»

9. НОД по худ.-эстет. развитию тематический модуль «Художественное творчество»(лепка) на тему "Если хочешь быть здоров" (приложение №6)

10. Физкультурное развлечение «Путешествие в спортландию» (приложение 4)

3 этап - заключительный (27.11 - 30.11.2017)

1. Тематическая выставка детских рисунков «Мы за ЗОЖ»

2. Фотовыставка «Мы со спортом крепко дружим»

#### **Ресурсы:**

Материально-техническое обеспечение:

В детском саду созданы условия для двигательной активности воспитанников, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения возможности детского организма, развития физических качеств и способностей. Для этого оборудован спортивно-музыкальный зал, где проводятся музыкальные и физкультурные занятия, досуги, праздники и развлечения. Для удобства и координации работы физкультурных и музыкальных мероприятий, зал работает по специальному графику. Для занятий, проведения спортивных мероприятий и досугов на улице на территории ДОО оборудована спортивная площадка.

Имеющееся оборудование в спортивном зале: скамейки, маты, мячи, палки, кегли, обручи, скакалки, ленты, флажки, канаты, нестандартное оборудование, дуги для подлезания, оборудование для прыжков и метания, массажные дорожки, лыжи, ракетки.

Мультимедийное оборудование: проектор, ноутбук, музыкальный центр.

Спортивный уголок в группе: мячи разные, ленты, флажки, кегли, нестандартное оборудование, шапочки для подвижных игр.

Информационно – методическое обеспечение:

Интернет-ресурсы,

библиотека детской художественной литературы;

инновационная методическая литература;

дидактический материал по физическому воспитанию дошкольников, формированию здорового образа жизни;

презентации.

### **Риски и пути преодоления рисков.**

Риски: слабая заинтересованность детей и родителей.

Пути преодоления:

Индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали.

Совместные мероприятия с детьми и родителями.

Информирование родителей с помощью информационных стендов.

### **Выводы.**

Проект «Будь здоров!» позволяет:

Сравнить эффективность различных форм работы с детьми.

Оценить качество педагогической работы по формированию здорового образа жизни воспитанников.

Сделать качественный анализ текущих, конечных результатов реализации проекта.

### **Литература**

1. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с
2. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007г.
3. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка. М.: «Просвещение», 2006
4. Карпова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2010 г.
5. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез
6. Н.Н.Лазарева, А.А.Асташкина и др., «Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребенка», Тольятти, типография ВУИТ, 2001

**АНКЕТА «РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»**

Уважаемые родители!

Приглашаем вас принять участие в опросе, позволяющем изучить культуру здоровья вашей семьи. Активное участие и ваша искренность позволят нам эффективнее осуществлять работу по воспитанию культуры здоровья детей, \_ посещающих наш детский сад, а вам по **оздоровлению ребенка в семье**. Мы хотим, чтобы наши дети росли **здоровыми и счастливыми**, были удачливы и успешны!

Варианты ответов: ДА, НЕТ, ИНОГДА, ЧАСТО, РЕДКО

1. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
2. Проводите ли вы закаливающие процедуры? Какие (перечислите, пожалуйста)? \_\_\_\_
3. Есть ли у вас вредные привычки?
4. Знает ли об этом ваш ребенок?
5. Соблюдаете ли вы режим дня (сон, прогулка, питание)?
6. Придерживаетесь ли Вы **здорового рациона питания**?
7. Как часто вы бываете на свежем воздухе?
8. Активны ли вы в профилактике заболеваний (регулярно делаете прививки, флюорографию, профосмотры)?
9. Есть ли у вас дома приборы, помогающие сохранить и укрепить **здоровье**? Перечислите какие \_\_\_\_
10. Считаете ли вы свою семью **здоровой и ведущей здоровый образ жизни**?\_
11. Считаете ли вы себя субъектом (*активным участником, творцом*) **здоровой жизни**?
12. А есть ли у вас в семье такие люди? Кто это? \_\_\_\_

Благодарим вас за помощь!

**Загадки, стихи, пословицы и поговорки на тему: ЗОЖ.**

Загадки про полезные продукты

Очень яркая девица  
Летом прячется в темнице.  
Любят зайчики и детки  
В свежем виде и в котлетках.  
Эта рыжая плутовка  
Называется. . . (морковка).

Говорят, на вкус и цвет  
Никаких подружек нет.  
Но она для всех мила,  
И полезна, и вкусна.  
К сентябрю земля намокла -  
Мы выкапываем . . . (свёклу).

Я – и свежий, и солёный,  
Весь пупырчатый, зелёный.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок. (огурец).

Жёлтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Витаминов кладёшь он,  
А зовут его. . . (лимон).

Круглобока, желтолица,  
Может с солнышком сравниться.  
А полезная какая,  
Мякоть сладкая такая!  
Мы поклонники отныне  
Королевы поля. (дыни).  
Спортивные загадки о здоровом образе жизни  
Я шагаю по квартире,  
Приседаю: три-четыре.  
И уверен твёрдо я,  
С нею ждёт успех меня! (зарядка)

Можно радоваться птицам,  
Можно просто веселиться,  
Можно воздухом дышать  
Вместе весело... (гулять).

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то... (лыжи).

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие... (коньки).

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра — ... (хоккей).  
Загадки про здоровый образ жизни  
Он — холодный, он — приятный,  
С ним дружу давно, ребята,  
Он водой польёт меня,  
Вырасту здоровым я! (душ).

Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесёшь под кран с водою –  
Вмиг смывает грязь оно! (мыло).

Есть ещё у нас друзья,  
Позабыть о них нельзя.  
Чтоб красиво улыбаться,  
Чаще надо нам встречаться!  
(зубная щётка и паста).  
Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить... (зубы).

Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу. (вода)  
Загадки о правильном режиме  
Чтобы сил тебе хватало  
Бегать, прыгать и играть,  
В самый полдень на кроватьку  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму... (тихий час).

Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий... (распорядок дня).

Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать,  
Если будешь ты стремиться ...  
соблюдать. (распорядок).

Вот совсем закрылись глазки,  
И почувствовал я —  
он скоро мне покажет сказки.  
Мой ночной волшебник... (сон).

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен (режим дня).

## **Пословицы о здоровье для детей**

Здоровье дороже богатства.  
Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.  
На нём хоть воду вози.  
Добрый человек здоровее злого.  
Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.  
Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.  
Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.  
Желание выздороветь помогает лечению.  
Здоровье дороже денег.  
Здоров буду и денег добуду.  
Здоровья не купишь.  
Горьким лечат, а сладким калечат.  
Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.  
Здоровому всё здорово.  
Доброе слово лечит, а злое калечит.  
Самого себя лечить, только портить.  
В здоровом теле — здоровый дух.  
Сидеть да лежать, болезни поджидать.  
Здоровье на болезнь не меняй.  
Недосыпаешь — здоровье теряешь  
Заболеть легко, вылечится — трудно  
Умеренность — мать здоровья.  
Чистота — залог здоровья.

## **Детские стихи про здоровье**

1. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.
2. За осанкой ты следи,  
Спину, выпрямив, седи.  
Если ты ложишься спать,  
Жёстче выбери кровать!
3. Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки,  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В школе или дома.
4. Чтобы мне здоровым быть,  
Надо овощи любить.  
Свёкла, репка, лук, морковь —  
Моя первая любовь.
5. Солнце, воздух и вода  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

6. По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

7. Ты осанку береги —  
Правильно сиди, ходи,  
Пей побольше молока —  
Кальций нужен нам всегда.

8. Утренняя зарядка  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Начинаем мы вставать.  
Ну-ка, быстро — не ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда — сюда,  
Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься!

9. Ешь хорошие продукты —  
Кашу, овощи и фрукты.  
Лучше соки и морковка,  
Чем фастфуд и газировка!

10. Перед тем, как есть и пить,  
Надо руки с мылом мыть,  
А иначе прямо в рот  
Попадет микробов взвод,  
И грязнуля заболит.  
Быть здоровым веселее!

11. Ешь молочные продукты  
Не тягай себя за уши,  
Творожок и йогурт кушай,  
Пей кефир и молоко —  
С ними вырасти легко.

12. Чтоб простуды не бояться,  
Нужно с детства закаляться.  
И тогда зимой по снегу  
Сможешь босиком побегать  
Или в полынью нырнуть  
И ни разу не чихнуть.

13. Не ходи зимой раздетым,  
И не парься в шубе летом.  
Одевайся не по моде —  
Одевайся по погоде

И болеть тебе тогда  
Не придется никогда!

14. Нужно чаще малышам  
Свежим воздухом дышать!  
День весь дома не сиди,  
На прогулку выходи!

15. Самый чистый, самый умный,  
Самый добрый Мойдодыр.  
Он твердит и днем, и ночью:  
«Три до дыр» да «Мой до дыр!»  
Моет он мышат, лягушек,  
Моет маленьких детей —  
Даже самых непослушных  
Умывает каждый день.

16. Только совам и сычам  
Спать не нужно по ночам.  
А вот маленьким ребятам  
Ночью спать в кроватках надо.  
Кто ложится раньше, тот  
Остальных быстрее растет!

17. Бегай, прыгай, кувыркайся  
И на велике катайся!  
Не сиди, прилипнув к креслу,  
Детям двигаться – полезно!

18. Заболел? Иди к врачу  
Даже через не хочу!  
А, кто любит сам лечиться,  
Тот потом лежит в больнице.

19. В ритме наше сердце бьется,  
В ритме лучше нам живется.  
Выполняй всё по часам  
И доволен будешь сам!

20. Чтоб с здоровьем не расстаться,  
Надо правильно питаться.  
Те, кто всё подряд едят,  
Век в больнице просидят,  
Превратятся их конфетки  
В препротивные таблетки.

### **Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**

Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.  
Паруса да снасти у спортсмена во власти.  
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.  
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.  
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом - богат и делом.  
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.  
Пешком ходить — долго жить.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.



№ п.п.	Название игры	Правила игры
<b>Игры большой подвижности</b>		
1.	Кто быстрее до флажка? (бег)	На одной стороне комнаты (площадки) проводят линию. В 10 м от нее ставят на подставках флажки. Дети (4-5) с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флажкам на расстоянии 1 м один от другого. По сигналу воспитателя: «Приготовилась!» - дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу. Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три, кати!» - и дети катят обручи в сторону флажков, ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой. Одна и та же группа детей может повторить игру несколько раз, соревнуясь в ловкости между собой. Игру можно проводить и всей группой: в этом случае дети разбиваются на отряды. Обручи катят поочередно каждые 4-5 человек, стоящие в отрядах первыми. Когда обручи прокатят все дети, подсчитывается, чей отряд набрал больше флажков.
2.	Не оставайся на полу (бег, прыжки, ловкость)	В различных местах площадки (комнаты), ближе к ее границам, расположены предметы высотой 25-30 см: лестницы со ступенями, доски, поставленные на возвышения, невысокие ящики, скамейки, чурбаки (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра повторена 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка, и игра возобновляется.
3.	Жмурки (бег)	Все дети сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середину круга выбирают двух детей: одному ребенку завязывают глаза, другой дают колокольчик в руки. Ребенок с колокольчиком бежит, "жмурка" ее ловит. Когда жмурка словит ребенка с колокольчиком, то выбирают других детей в середину круга, и игра продолжается.
4.	Перемени предмет (развитие кисти руки, ловкость)	Играющие встают у черты в 2-3 колонны по 4-5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, - мешочек с песком. По сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет стоящим в колонне, а сами идут в её конец. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок. Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше. Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.
5.	Удочка (прыжки, ловкость)	Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени

		необходимо делать в игре паузы, чтобы дать детям отдохнуть.
6.	Стоп (ходьба широким шагом, равновесие)	На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» при этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «Стоп» все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп» и сделал добавочное движение, возвращается на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т.д. все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.
7.	Краски (бег, ловля)	Играющие сидят на стульчиках или скамейке. Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук». «Кто там?» - спрашивает продавец. «Вова (Валя)», - покупатель называет свое имя. «Зачем пришел?» - «За краской». - «За какой?» - «За красной (синей, желтой...)». Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель её догоняет. Поймав краску, он отводит её в условленное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной (синей, зеленой...) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условленного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски будут куплены.
8.	Быстро возьми, быстро положи (бег)	По всему залу разбросаны (мячи, кубики, ленты). Воспитатель играет в бубен, дети врасыпную разбегаются по залу, не задевая предметы. По команде «Быстро возьми!», все дети быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Потом с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время, воспитатель даёт команду: «Быстро положи! ». Дети быстро кладут предмет на пол и замирают. Играют несколько раз.
9.	Охотник и зайцы (метание, ловля)	Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник! » - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.
10.	Ноги от земли (бег, выносливость)	Выбирают водящего. Остальные игроки разбегаются. Спасаясь от водящего, играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении водящий не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

11.	Космонавты (бег)	<p>Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:  <i>Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.  На какую захотим, на такую полетим!  Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!</i></p> <p>Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг. Им можно дать задание показать какое-нибудь упражнение.</p>
12.	Белые медведи (бег, ловкость)	<p>В зале (на площадке) обозначается «льдина», где располагаются двое водящих – Медведь и Медведица. Остальные игроки – Медвежата; они бегают по всей площадке (купаются в море). По сигналу Медведи-родители начинают ловить своих Медвежат, чтобы посадить на «льдину». Пойманным считается тот, кого удалось охватить руками. Когда на «льдине» окажется вторая пара Медвежат (один, затем другой), два Медвежонка, пойманные первыми, берутся за руки и начинают ловить своих «братьев» и «сестер» (помогать родителям). Когда на «льдину» доставят третью пару, присоединяются к водящим игроки, составившие вторую пару и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока останутся не пойманными два Медвежонка. Их признают самыми ловкими и при повторной игре назначают водящими. Медвежатам не разрешается разъединять руки тех, кто их поймал, и вырваться, а тем, кто ловит, - хватать убегающих за руки и одежду. Нельзя выбегать за границу площадки (эти игроки считаются пойманными).</p>
13.	Совушка (бег, лазанье, равновесие)	<p>Из числа играющих выбирается совушка. Воспитатель надевает ей шапочку с клювом. Остальные дети – птицы, жуки, бабочки. Сова влезает на дерево (на 3-4 рейки гимнастической стенки), а все остальные дети летают, помахая крыльями. Воспитатель говорит: «Ночь». Птицы и насекомые замирают на своих местах. Совушка слезает с дерева и медленно летает вокруг. Кто из детей пошевелится, того совушка уводит к своему дому. Воспитатель говорит: «День», и совушка вновь влезает на дерево. После одного повторения выбирается другая совушка, и игра продолжается.</p>
14.	Перелет птиц (лазание)	<p>На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.), - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» - бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.</p>
15.	Коршун и наседка (бег, ловкость)	<p>В игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. На противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут.</p>
16.	Ловля обезьян (лазанье,	<p>Дети делятся на две неодинаковые группы. Группа, которая поменьше «охотники» (2-4 человека), побольше – «обезьяны». «Обезьян»</p>

	находчивость)	размещают на одной стороне площадки, «ловцов» - на противоположной. Ловцы договариваются между собой о том, какие движения будут выполнять, выходят на середину площадки и показывают их. Обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы уходят. Обезьяны слезают с возвышений (деревья, пеньки) и повторяют движения ловцов. По сигналу воспитателя: «Ловцы!» - обезьяны бегут к деревьям и взбираются на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2-3 повторений игры выбираются новые ловцы и игра возобновляется.
17.	Хитрая лиса (бег)	Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» — и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.
18.	Мяч водящему (метание, ловля)	Играющие строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку – команда победила. Игра повторяется.
19.	Ловишки мячом (метание, ловля)	Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, у его ног лежат 2-3 небольших мяча (диаметр 6-8 см). Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой и т.п.). играющие выполняют эти движения по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга», - и играющие разбегаются в разные стороны в пределах границ площадки. Водящий старается, не сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону. Остальные снова встают в круг. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Те, дети, кого водящий осалил мячом, одно повторение игры пропускают. Зимой мяч заменяется снежком.
20.	Караси и щука (бег)	Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

21.	Не попадись! (прыжки)	Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.
22.	Дорожка препятствий (ловкость, выносливость)	Выполнение заданий: прыгать на одной ноге (4 м), пролезть в обруч (поднять обруч с пола, пролезть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой, положить его на пол), проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг), взять мяч и бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.
23.	Два Мороза (бег)	По считалке выбирают двух ловишек (Мороз-красный нос, Мороз-синий нос). Морозы стоят по обе стороны зала, остальные дети стоят в конце зала, и ведут диалог: <i>Морозы:</i> Мы два брата молодые, Два Мороза удалые. Кто из вас решится, В путь дороженьку пуститься? <i>Дети:</i> Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз! Раз, два, три-лови! Дети разбегаются по залу, а Морозы их ловят. Пойманные дети уходят с поля. Игра продолжается с новыми Морозами.
24.	Не намочи ноги (прыжки)	Игроки встают в одну линию на расстоянии 1м друг от друга. В руках каждого игрока по 2 кружка (дощечки). На расстоянии 3-5 м напротив каждого из игроков устанавливается флажок. Взрослый объясняет ребенку, что необходимо пройти через «топкое болото», прыгая с «кочки на кочку» (кружки или дощечки), и не замочить ноги. По команде: <i>Через топкое болото</i> <i>Перебраться нам охота.</i> <i>По кочкам дружно мы пойдём,</i> <i>Через болото перейдём.</i> <i>Раз-два, не зевай,</i> <i>Перебраться начинай!</i> Игроки кладут на пол один кружок (дощечку) и становятся на него, затем кладут второй на расстоянии шага и переходят на него. После этого берут тот кружок, который находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к своему флажку. Далее, продолжая те же действия, доходят до флажков. Побеждает игрок, быстрее выполнивший задание.
25.	Горелки (бег)	Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводятся линии. Один из играющих – ловящий – становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят: «Гори-гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят, раз, два, три, беги!» После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем они успеют соединить руки. Если ловящему удается это сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся никого поймать, то он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда

		все играющие пробегают по 1 разу. Игра повторяется 2-3 раза. Число участников не более 15-17 человек.
26.	Ловишка с ленточками (бег)	Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают цветную ленту, которую они закладывают сзади за пояс. Ловишка встает в центре круга, по сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги» - дети стремятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.
27.	Льдинки, ветер и мороз (бег, ловкость)	Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!» По сигналу воспитателя: «Ветер!» все разбегаются врассыпную. По сигналу «Мороз!» нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая первой построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Бегать нужно, не задевая друг - друга, использовать всю площадку.
28.	Серсо (метание, ловля)	Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.
29.	Свободное место (бег, согласованность движений)	Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пару детей сидящих рядом. По сигналу «Раз, два, три – беги!» они бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.
30.	Паук и мухи (бег, приседания, выдержка, ловкость)	Выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.
31.	Пожарные на учении (лазание)	Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.
32.	Море волнуется (ходьба, бег змейкой)	Из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку. затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.
33.	Волк во рву (прыжки, смелость, ловкость)	На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7

		минут.
34.	Угадай, что делали (выдержка, инициатива, воображение)	<p>Выбирают одного ребенка, который отходит на 8-10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:</p> <p><i>Здравствуйте, дети!</i>  <i>Где вы бывали?</i>  <i>Что вы видали?</i></p> <p>Дети отвечают:  <i>Что мы видели – не скажем,</i>  <i>А что делали – покажем.</i></p> <p>Все дети изображают какое-нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т. д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.</p>
35.	Спрячь руки за спину (бег, ловля, быстрота реакции)	<p>Выбирают водящего – «ловишка», он стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «Начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого-либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.</p>
36.	Лягушки цапля и (прыжки, ловкость)	<p>Очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут.</p>
37.	Запрещенное движение (ловкость)	<p>Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1 – 1,5 м. Взрослый читает текст:</p> <p><i>Чтобы всем нам закаляться,</i>  <i>Не болеть и не хворать,</i>  <i>Нужно делать всем зарядку</i>  <i>И движения выполнять!</i>  <i>Кто там спит в постели сладко?</i>  <i>Выбегайте на зарядку!</i>  <i>Вы старайтесь, не зевайте,</i>  <i>Упражнения выполняйте!</i></p> <p>После этого взрослый выполняет разные движения, ребенок должен повторять их вслед за ним. Одно из движений – «запрещенное», его ребенку повторять нельзя. Например: запрещено выполнять движение «руки к плечам». Взрослый делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно взрослый выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторит его – он совершил ошибку, игра останавливается. Через некоторое время (10-15 секунд) игру продолжают. По мере усвоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа упражнений. При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а, например, предложить этому игроку сделать шаг вперед, после этого продолжить игру. «Запрещенные» движения следует менять после четырех-пяти повторений игры.</p>
<b>Игры малой подвижности</b>		

1.	Тихо - громко	Водящий встает спиной к играющим, а воспитатель дает кому-либо из детей предмет, который можно спрятать. Все дети знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к тому, у кого спрятан предмет, дети начинают хлопать в ладоши, по мере удаления от него хлопки становятся тише. Если водящему долго не удастся угадать, у кого предмет, его сменяет другой игрок.
2.	Найди промолчи и	Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательный. Ходьба в колонне по одному.
3.	Затейники (Ровным кругом)	Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: <i>«Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на Месте! дружно вместе  Сделаем вот так...»</i> Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).
4.	Фигура	Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» — позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.
5.	Эхо	Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.
6.	У кого мяч?	Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.
7.	Угадай, чей голосок	Играющие становятся в круг. Выбирают водящего, который встает в середину круга и закрывает глаза. Воспитатель указывает на одного из играющих, который должен будет произнести слова «скок – скок – скок». После этого играющие идут вправо (влево) по кругу и говорят нараспев: <i>Мы составили все круг,  Повернемся разом вдруг,  А как скажем «скок – скок – скок»,  Угадай, чей голосок!</i> По команде воспитателя: «Можно!» - водящий открывает глаза, угадывает, кто сказал «скок – скок – скок». Если не угадал, то он остается водящим. Если угадал, то меняется с ним местами.
8.	Хоровод	Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу воспитателя они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение.
9.	Летает – не	Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные

	летает		и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.
10.	Угадай голосу	по	Играющие сидят или стоят по кругу. Один из них становится (по назначению воспитателя) в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из играющих. Тот произносит имя стоящего в центре. Последний должен угадать, кто из играющих назвал его. Если стоящий в центре отгадал, он открывает глаза и меняется местами с тем, кто назвал его по имени. Если же он ошибся, воспитатель предлагает ему снова закрыть глаза. Имя стоящего в центре называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя. После того как сменяется 2-3 детей, воспитатель предлагает детям разбежаться по площадке. По сигналу воспитателя «бегите в круг» дети занимают свои места в кругу. Один ребенок остается в центре круга. Дети идут по кругу, говоря: <i>«Мы немножко порезвились,  По местам все разместились.  Ты загадку отгадай,  Кто позвал тебя, узнай!»</i> Игра повторяется 5-6 раз.
11.	Будь внимателен!		Воспитатель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, воспитатель говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.
12.	Поменяйся местами		Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.
13.	Тропинка, снежинка сугроб (внимание)	и	Дети выстраиваются в одну колонну. По сигналу «тропинка» они кладут руки на плечи впереди стоящему товарищу. По сигналу «снежинка» кружатся на месте, по сигналу «сугроб» приседают.
14.	Что изменилось?		Дети сидят на скамейке. Выбирается водящий, который запоминает кто – как сидит. Затем он поворачивается спиной к детям. Педагог меняет детей местами и говорит: «Можно!». После этого слова водящий поворачивается и говорит что не так.
15.	Великаны и гномы	и	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носках подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.
16.	Кто ушел?		Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Учитель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.
17.	Шмель		Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный),

		поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.
18.	Статуи	Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

## **Физкультурный досуг «Путешествие в Спортландию на весёлые старты»**

Задачи: 1. Пропогандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению детей к **физкультуре и спорту**.

2. Закреплять ранее разученные навыки: прыжки в длину с места, бег с препятствиями, попадание в цель.

3. Осмысливать и решать задачи, возникающие в непредвиденной ситуации.

4. Развивать физические качества дошкольников: силу, ловкость, выносливость, быстроту, смелость, уверенность, внимание.

5. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.

Место проведения: **Спортивный зал.**

Оборудование: Музыкальная техника, эмблемы команд, воздушные шары, кегли, кочки, дуги, цель, маленькие мячи, канат, медали сладкие призы.

Ход развлечения:

Ведущая: Добро пожаловать гости дорогие!

Веселья, здоровья, радости желаем!

Давно мы Вас ждём – поджидаем,

Соревнования без Вас не начинаем.

Заниматься **физкультурой полезно**, а **весёлой физкультурой вдвойне полезней**.

Ведь каждая минута занятий **спортом** продлевает жизнь человека на 1 час, а **весёлым спортом на 2 часа**. Для того, чтобы быть здоровыми и сильными надо дружить с **физкультурой и спортом**, чаще навещать в страну, которая называется **Спортландия**. Вот и я приглашаю Вас сегодня посетить эту удивительную страну, вместе с нашими командами. Вот они, поприветствуйте их.

*(Команды идут по залу и читают стихи)*

1. Реют знамёна над стадионом,

Радостно песни повсюду звучат.

В ногу шагая стройной колонной,

Мы на **спортивный выходим парад**.

2. Ветер крылатый мы обгоняем,

Первые в беге ленточки рвём,

Точно в ворота мяч забиваем,

Прыгаем ловко и быстро плывём.

3. Сияет солнышко с утра,

И мы готовились заранее.

Ребята начинать пора

**Спортивные соревнования.**

Вед: Команды представьтесь:

Капитан: Команда

Команда: Спутник

Капитан: наш девиз

Команда: Мы сильные, мы смелые,

Нет равных среди нас.

**В весёлую спортландию**

Отправимся сейчас.

Капитан представляется.

Капитан: Команда

Команда: Ракета.

Капитан: Наш девиз.

Команда. **В спортландию чудесную**

Не каждый попадёт.

Лишь только тот, кто любит **спорт**

И в ногу с ним идёт.

Капитан представляется.

Вед: Ну что ж команды все готовы? Все здоровы? Тогда начинаем наши соревнования. А начнём мы, как и настоящие **спортсмены с разминки**.

Самомассаж «*Ладошки*».

Вот у нас игра какая,

Хлоп ладошка, хлоп другая.

Правой, левую ладошку

Мы похлопаем немножко,

А теперь ладошкой левой

Ты хлопки, погромче делай.

А потом, потом, потом,

Даже щёчки мы побьём.

Вверх ладошки

Хлоп, хлоп, хлоп.

По коленкам

Шлёп, шлёп, шлёп.

По плечам себя похлопай,

По бокам себя пошлёпай.

Можем хлопнуть за спиной,

Хлопаем перед собой.

Справа можем, слева можем,

И крест накрест руки сложим

И погладим мы себя

Вот какая красота.

Вед: Отлично ребята, разминка прошла успешно. Прошу команды занять свои места. Ребята каждый конкурс будет оценивать наше

многоуважаемое жюри, поэтому вам нужно **постараться**, чтобы не

подвести свою команду. Выигравшей команде 1 балл, проигравшим 0

баллов, ничья по 1 балу. (*Ведущая представляет членов жюри*).

Итак, надеюсь, что **старания** детей будут оценены по достоинству. Итак соревнования начинаются.

Команды поприветствуйте друг друга.

Спутник: Мы приветствуем команду Ракета,

Желаем полететь на другую планету.

Захватить там храбрость и смелость,

А в игре показать умелость.

Ракета: А вам наш Спутник дорогой, желаем от души,

Чтоб результаты ваши все были хороши.

Чтоб не знали сегодня усталости

И доставили всем много радости.

Вед: Отлично, подготовились,

1. Первая игра-разминка «*Чья команда быстрее соберётся в шеренгу*» (под лёгкую музыку дети разбегаются по всему залу, по окончании музыки собираются в одну шеренгу.)

2. А теперь, представьте, что вы все зайчата. Конкурс «*Самый длинный прыжок*». (Каждый участник начинает прыжок от той черты, где закончился прыжок предыдущего игрока. Побеждает та команда, чей общий прыжок окажется длиннее).

3. А сейчас посмотрим с вами,  
Кто быстрее справится с шарами.

Конкурс «*У кого меньше шаров*». (Перекидываем шары на сторону соперников).

4. А теперь небольшой перерыв. **Спортсмены** занимайте свои места, отдыхайте и набирайтесь сил.

**Видов спорта много есть,**

Даже все не перечесть.

Будем мы сейчас играть,

**Виды спорта называть.**

Конкурс «*Назови виды спорта*» (Каждая команда по очереди называет любой вид **спорта**, кто больше назовёт, тот и выигрывает).

5. А сейчас предлагаю эстафету «*Бег с препятствиями*». (Кегли, кочки, дуги).

6. И опять придём мы в сад.

Чтоб здоровье укреплять.

Будем **спортом заниматься**

Прыгать, бегать и метать.

Конкурс «*Попади в цель*». (*Маленькие мячи*).

7. А чтобы перейти к следующей эстафете вам придётся отгадать загадку:

Про меня говорят,

Будто пячусь я назад.

Не назад, а вперёд.

Только задом наперёд. (*Рак*).

Эстафета «*Раки-забияки*». (До обозначенной отметки участники передвигаются как раки, задом наперёд, а обратно бегом. Кто быстрее, тот и победил).

8. Порезвились, поиграли,

И немножечко устали.

Ждут вас новые задания,

Проявите-ка внимание!

Интеллектуальные соревнования. Сейчас я вам загадаю загадки, кто даст больше правильных ответов, тот и победил).

• **Металлических два братца**

Как с ботинками срослись,

Захотели покататься,  
Топ – на лёд и понеслись.  
Ай да братцы, ай легки!  
Братьев как зовут...(*коньки*).

- Две деревянные стрелы  
Я на ноги надел.

Хотел спуститься вниз с горы  
Да кубарем слетел.

Вот смеху было от той свалки:

Они на мне, а сверху палки. (*Лыжи*)

- Ногами все бьют мяч, пинают,  
Как гвоздь в ворота забивают,

Кричат от радости все: «Гол».

Игру с мячом зовут (*футбол*).

- Там в латах все на ледяной площадке  
Сражаются, сцепились в острой схватке.

Болельщики кричат: «Сильнее бей!»

Поверь не драка это, а (*хоккей*).

- Зимой на площадке  
Пол холодный, гладкий.

Но довольны хоккеисты

Скользким полом, ровным, чистым.

Шишку тот себе набьёт,

Кто вдруг шлёпнется на (*лёд*).

- Поле выкошено гладко,  
Ровненькое, как тетрадка.

Только кто ж это поймёт?

Странно всё! Наоборот!

У обоих у ворот

Нет совсем-совсем забора.

Но зато **спортсмены скоро**

Выйдут во поле гулять,

Мяч один на всех гонять.

Зрители со всех сторон!

Что за поле? (*Стадион*)

9. Следующая эстафета называется «*Туннель*» (Прохождение на четвереньках между ногами детей от последнего вперёд).

10. И последнее соревнование «*Вольная борьба*». (*Перетягивание каната*).

Вед: Вот и закончилось наше **путешествие в страну спортландию**. Все ребята, молодцы. Пока жюри подводит итог, я предлагаю вам поиграть в шуточную игру-хоровод «*У весёленькой старушки*». Но для этого нам нужно выбрать **старушку** (*выходит в центр круга*). Дети идут по кругу и выполняют соответствующие тексту движения.

**У весёленькой старушки**

Жили в маленькой избушке

10 сыновей.

Все без бровей.

Вот с такими ушами,

Вот с такими носами,

Вот с такими усами,

Вот с такой головой,

Вот с такой бородой. *(останавливаются)*

Они не пили, не ели,

На неё глядели и делали вот так. *(Показ упражнений).*

Вед: Жюри готово, команды займите свои места. Награждение победителей медалями.

Вед: Вот и выявили победителей

Скажем спасибо жюри и зрителям.

**Спортсменам новых побед,**

**А всем – наш спортивный привет!**

*(Участники под марш, махая рукой, уходят из зала).*

Беседа «Мое здоровье»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Беседа "Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить"

Программные задачи:

Познакомить детей с правилами ухода за зубами;

Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;

Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы

Методические приемы: загадывание загадки, использование наглядности, рассказ воспитателя, консультация-беседа врача-стоматолога, вопросы к детям, показ педагогом действий.

Материал: картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка.

Предварительная работа: Беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций, экскурсия в стоматологический кабинет.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К.Чуковский.

Послушайте:

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей,

И мясо и хлеб - всю добычу мою,

Я с радостью белым зверям отдаю.

Как вы думаете, о чем эта загадка? Правильно! Дети к нам в гости пришла мама Вани, она врач-стоматолог.

Врач. Здравствуйте ребята, сегодня я хочу вам рассказать о том, как правильно ухаживать за зубами. Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки - кариес.

Посмотрите на картинку - слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. Скажите, чем они отличаются?

Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будете совсем чувствовать.

Воспитатель. А сейчас мы с вами проведем оздоровительную минутку ( предлагает выйти детям на середину групповой комнаты и построиться друг за другом)

1. Предлагаю вам, ребята, я пробраться в зимний лес (Обычная ходьба).
2. Там еще не спят зайчата, там сугробы до небес (Ходьба с высоким подниманием колена)
3. Зимний лес такой дремучий, и мороз такой колючий (Дети растирают щеки и потирают руки)
4. От мороза убежим скорее - наши ноженьки согреем (Легкий бег, выполняют мягкие пружинки).

Врач. А сейчас дети тихонечко садимся на свои места и продолжим нашу беседу.

Кто из вас лечил зубы?

Кто не боится этого делать?

-Я хочу вам прочитать стихотворение Л.Фадеевой "Лечим зубы"

Мы сидим у кабинета.

До чего же страшно это!

А какой он врач зубной?

Не с ногой ли костяной?

И не в ступе ли сидит?

Не взлохмачен?

Не сердит?

Дверь тихонько приоткрылась,

Врач - царица появилась!

Улыбнулась мне слегка:

"Первый" Вижу смельчака!"

Две минуты был я в кресле!

Даже три - с влезанием если.

Боль терпел не просто так, а за то,

Что я смельчак!

- А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

- А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы?

- Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели?

Я сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;

Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;

Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;

Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;

Никогда не грызи твердые предметы.

Дети вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую. Хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

Ребята, посмотрите на картинки на которых изображено в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми. (Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

Воспитатель. Давайте, дети поблагодарим Ванину маму за полезную беседу, о том как правильно ухаживать за зубами.

Врач. До свидания дети.

Воспитатель:

Чтоб тебе мой друг, с тоскою

Не пришлось на склоне лет.

Страшной челюстью вставною

Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки

Смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще.

Надо вовремя лечить!

А сейчас поиграем в одну очень интересную и полезную игру " Что полезно, а что вредно для зубов". ( Дети встают в круг) Если я назову то, что полезно для зубов, вы будете улыбаться. Если я назову то, что вредно, закроете рот ладошкой.

НОД по лепке «Если хочешь быть здоров...»

Образовательная задача:

Формирование умения экспериментировать и создавать простейшие образы из пластилина, умения самостоятельно передавать образы предметов, используя доступные изобразительные средства (в частности пластилин); учить детей лепить спортивный инвентарь конструктивным способом. Формировать представления детей о спортивном инвентаре.

Развивающая задача:

Развивать способности к формообразованию с помощью пластилина; развивать у детей умение правильно заниматься спортом, физкультурой;

развивать мелкую моторику рук, глазомер, согласованность в движениях рук;

Воспитательная задача:

Воспитывать интерес у детей к лепке спортивного инвентаря по своему выбору.

Материалы и оборудование: пластилин красного, желтого и черного цветов, стеки, салфетки, картины для рассматривания на тему «Здоровье» и «Спорт», заранее слепленные фигурки (гиря, скакалка, гантели и обруч) .

Ход непосредственно образовательной деятельности:

Дети под веселую, ритмичную музыку входят в группу. На полу лежат гантели на каждого ребенка. Пока дети рассматривают гантели, воспитатель читает стихотворение

Любит музыку мой папа.

От него не отстаю.

Он играет на гармошке,

Я гантели подниму.

Воспитатель: Ребята, к нам сегодня в гости пришел медвежонок, которого зовут Тишка. Давайте с ним поздороваемся. (Дети здороваются с медвежонком за лапу) . Он еще маленький и не совсем сильный. А чтобы он стал сильным, что ему нужно делать? (Дети отвечают. Делать зарядку, заниматься спортом, и т. д.)

Воспитатель: Мишка Тишка, почему у тебя такие слабенькие ручки?

Мишка: Потому что, ребята, я мало ем каши и совсем не пью молоко.

Воспитатель: А вы хотите, чтобы у вас тоже были слабенькие ручки? (Нет) Что мы с вами должны делать, чтобы быть сильными и хорошо кушать? (Заниматься физкультурой). Посмотрите, какие

здесь лежат гантели. Они тяжелые. Что мы с их помощью можем делать? (качать силу). Тишка, посмотри, что умеют делать дети, чтобы стать сильными и выносливыми. (Физ. минутка под музыку)  
)Мишка: Дети, а скажите, какие виды спорта вы знаете? (Дети отвечают)

Воспитатель: Ребята, вы любите физкультуру? (Да). А с помощью каких предметов мы становимся сильными и здоровыми? (Дети отвечают – мячи, обручи, скакалки, гантели, гимнастические стенки). А как вы думаете что это такое? (Дети высказывают свое мнение)

- Спортивный инвентарь - это то, с помощью чего мы становимся сильными, здоровыми и выносливыми. Давайте еще раз вспомним, что относится к спортивному инвентарю? (Дети отвечают) .

- А теперь давайте же рассмотрим его. Посмотрим на гирию. Какая она? (самая тяжелая). (Дети рассматривают гирию, обруч, гантели и скакалку).

- Давайте попробуем с помощью этих предметов стать немного сильнее. (Дети по очереди подходят и пробуют прыгать на скакалке, крутить обруч, поднимать гирию и гантели) .

- Ребята, что будет, если мишка Тишка будет неправильно использовать гантели? (Дети отвечают).

- А теперь давайте попробуем слепить любой вам понравившийся спортивный инвентарь. (Дети в лепке используют приобретенные ранее способы и приёмы, при затруднении предлагаю свою помощь).

## НОД по рисованию "Полезные и не полезные продукты".

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

учить детей различать витаминсодержащие продукты;

объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;

помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезно;

развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа: беседа с детьми о здоровье; подготовка рабочих листов.

Материал: цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.

Воспитатель:

Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей)

Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей)

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? (Ответы детей)

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? (Ответы детей)

Ребята, что вы знаете о витаминах?

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

Послушайте, какой стихотворение я знаю о витаминах.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А,В,С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей)

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов .

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот ,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней ,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А,В,С,Д.

Витамин А содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

Физкультминутка "Обжора"

Один пузатый здоровяк (Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натошак (Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком, (Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском. (Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил (Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил (Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар, (Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар. (Ударить слегка ладонью по лбу)

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать , чтобы не болеть.

Дети рисую продукты.

Итог. Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей) Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!

## Консультации для родителей "Здоровый образ жизни ваших детей"

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать

художественное слово.

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.  
Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.  
Помни истину простую,  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!  
«Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, бабушка, дедушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух:

«Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу.

Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними

голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.