**Проект «Я здоровым быть хочу»**

**Вид проекта:** познавательно – исследовательский - творческий

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Участники проекта:**воспитатели и дети старшего дошкольного возраста и их родители

**Актуальность проекта:**

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов. Актуальность проблемы значительно обостряется и тем, что многочисленные статистические данные констатируют негативные тенденции в ухудшении здоровья детей.

**Цели проекта:**

1. приобщение детей к здоровому образу жизни;

2. сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

3. развивать умение осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Задачи:**

1. формировать представления о ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

2. способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;

3. формировать знания о мерах профилактики и охраны здоровья;

4. развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций;

5. сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Ожидаемые результаты проекта:**

 Для детей:

* Расширение у детей представления о **здоровье** и способах его сохранения;
* Увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме **проекта**;
* Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
* Обогащение социального опыта дошкольников, расширение кругозора;
* Участие в физкультурно-**оздоровительных** мероприятиях в ДОУ  и посёлке.

 Для родителей:

* Повышение заинтересованности родителей в ведении **здорового** образа жизни своего и ребёнка
* Освоение родителями физических упражнений, для формирования практических умений в области физического воспитания своего ребенка.
* Активное участие родителей совместно с детьми в физкультурно-**оздоровительных**мероприятиях в ДОУ и посёлке.

**Этапы реализации проекта:**

***I -Подготовительный этап:***

* формулирование темы проекта, его целей, задач;
* разработка перспективного плана;
* подбор закаливающих мероприятий;
* подготовка материалов, необходимых для проведения проекта.

***II - Реализационный этап:*** проведение мероприятий - НОД, беседы, ситуативные разговоры, просмотр презентаций, рассматривание иллюстраций с последующим обсуждением; организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей.

**///*- Подведение итогов:*** проведение спортивно – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»; оформление альбома с творческими работами, консультация для родителей.

**Материально-технические ресурсы:**

* подбор наглядного материала (иллюстрации, фотографии, картины);
* подготовка изобразительного материала для продуктивной деятельности;
* дидактические игры;
* выставки книг, рисунков;
* создание условий для самостоятельного изучения символики детьми;
* подготовка информации для родителей:

 «Организация рациональной двигательной активности детей»,

 «Практические рекомендации по организации здоровье сберегающей среды дома».

* создание картотеки с речевым материалом (стихи и загадки);
* спортивный инвентарь;
* массажные коврики;
* создание условий для просмотра презентаций.

***II - Реализационный этап***

**Методы и формы организации проекта:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Профилактическая гимнастика (дыхательная, психогимнастика, улучшение осанки, плоскостопия, зрения, физминутки) | Ежедневно |
| 2. | Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья» по массажным коврикам.  | Ежедневно |
| 3. | Воздушное контрастное закаливание. | Ежедневно |
| 4. | Босохождение  | Ежедневно |
| 5. | Прогулки и игры на свежем воздухе | Ежедневно |
| 6. | Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье» | Ежедневно |
| 7. | **Оздоровительная**ходьба по территории **детского сада**. | Ежедневно на прогулке |

**1 неделя**

**Тема: «Неделя вкусной и *здоровой пищи***».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **1.** | **Цикл занятий и бесед:*** «Что мы делаем, когда едим?»
* «Что мы делаем, когда едим?»
* «Полезная пища»
 | ***приложение 16*** |
| **2.** | **НОД «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»** | ***приложение 6*** |
| **3.** | **Презентация**«Вредные и полезные продукты». |  |
| **4.** | **Рассматривание иллюстраций по теме** «Витамины». |  |
| **5.** | **Опыты и эксперименты:** «Угадай на вкус» (5-6 фруктов, овощей, «Что за кока-кола?». |  |
| **6.** | **Чтение художественной литературы:*** «Горшок каши» Б. Гримм,
* «Яблоко» В. Сутеев,
* «Слава хлебу!» С. Погореловский.
* «Пословицы и поговорки о еде».
 |  |
| **7.** | **Заучивание наизусть и выразительное чтение стихов** про детское питание | **приложение13** |
| **8.** | **Пальчиковые гимнастики: «**Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи». |  |
| **9** |  **Сюжетно-ролевые игры:*** «Кафе»,
* «Столовая»,
* «Продуктовый магазин».
 |  |
| **10.** | **Экскурсия на пищеблок** **детского сада.** |  |
| **11.** | **Изготовление книжек-малышек: «Загадки о продуктах».** |  |
| **12.** | **Лепка из соленого теста:** «Овощи, фрукты - полезные продукты». |  |
| **13.** | **Конкурс частушек про полезную и вредную еду.** | **приложение 12** |
| **14.** | **Д/игры:** «Продолжи предложение», «Поварята», « Составь меню», « В продуктовом магазине» | ***приложение14*** |
| **15.** | **Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.** | ***приложение 7*** |

**Взаимодействие с родителями:**

* Объявление о начале реализации **проекта**.
* *Консультация для родителей*: «***Здоровое питание - здоровый ребенок***»
* *Подбор фото и видео материалов по теме****проекта****.*
* *Лучшие рецепты* ***полезного завтрака*** *моего ребенка.*
* *Конкурс частушек про полезную и вредную еду* ***(приложение 12)***

***Социум:***Детская библиотека «Азбука здоровья» - познавательный час.

**Практический выход:** выставка поделок  «Овощи, фрукты - полезные продукты» .

**2 неделя**

**Тема:**«***Здоровье в порядке***?- **Спасибо зарядке!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Цикл занятий и бесед:*** «Беседа о режиме дня и зарядке»,
* «В здоровом теле – здоровый дух»,
* «Здоровое тело»
* «Закаливание»
 | ***приложение 15*** |
| **2.** | **НОД с применение** **здоровьесберегающих технологий*** «Правильная осанка»
* *«Знакомство дошкольников с организмом человека»*
 | ***приложение 5*** |
| **3.** | **Презентация «Я мое тело»** |  |
| **4.** | **Рассматривание иллюстраций по теме** «Витамины». |  |
| **5.** | **Чтение литературных произведений и научно-популярной литературы** * энциклопедия для детей «Почемучка».
* С. Михалков «Прививка»,
* пословицы, загадки.
 |  |
| **6.** | **Изготовление атрибутов к сюжетно - ролевым играм:** «Больница», «Аптека» |  |
| **7.** | **Пальчиковые гимнастики: «**Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи». |  |
| **8.** |  **Сюжетно-ролевые игры:*** «Кафе»,
* «Столовая»,
* «Продуктовый магазин».
 |  |
| **9.** | **Экскурсия в медицинский кабинет д /сада** |  |
| **10.** | **Д/игры:** «Угадай по описанию», «Найди пару», «Собери картинку», «Что можно кушать?», «Найди по описанию», «Доскажи словечко», «Игра в загадки», «Разрезные картинки», «Кого не стало?», «Помощники», «Здоровый малыш», «Что сначала - что потом (режим дня)», «Лабиринты здоровья», «Вредно – полезно», «Правила гигиены», «От младенца до старика» | ***приложение11*** |
| **11.** | **Составление кроссворда «Физкульт-ура!»** |  |
| **12.** | **Рассказ инструктора по физической культуре о различных видах гимнастик** (пальчиковой, дыхательной, гимнастики для глаз, су-джок терапии) |  |
| **13.** | **Изготовление из пластиковых бутылок спортивного инвентаря** (гантелей, пр.). |  |
| **14.** | **Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.** | ***приложение 7*** |
| **15.** | **П/игры с изготовленными атрибутами**, **воздушными шариками *.*** | ***приложение 4*** |
| **16.** | **Игры с элементами психогимнастики**: «Пишущая машинка», «Четыре стихии», «Пожалуйста» и др. |  |

**Взаимодействие с родителями:**

* Мастер – класс «Су- джок терапия»;
* Изготовление спортивного инвентаря в уголок ФИЗО
* Консультация «Пальчиковая гимнастика. Ее роль в формировании техники письма».

**Практический выход:** Утренняя гимнастика с родителями, папка-передвижка «Су-джок терапия»; командная игра «Футбол» с детьми соседней группы.

**3 неделя**

**Тема: «Мама, папа, я - спортивная семья!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Цикл занятий и бесед:*** «Зачем заниматься спортом? »
* «Сорт - залог здоровья»
 | ***приложение 1*** |
| **2.** | **НОД с применение** **здоровьесберегающих технологий*** «Спорт в нашей жизни»
* «Я **здоровье берегу**, сам себе я помогу»
 | ***приложение 2*** |
| **3.** | **Презентации:** «Виды спорта» |  |
| **4.** | **Рассматривание иллюстраций по теме** «Витамины». |  |
| **5.** | **Опыты и эксперименты:** «Угадай на вкус» (5-6 фруктов, овощей, «Что за кока-кола?». |  |
| **6.** | **Чтение художественной литературы**:* Т. А. Шорыгина сказки «Зарядка и простуда»,
* «Волшебный Морж»,
* «Спаси Веронику»,
* «Денис и медвежонок Денни»,
* Пословицы, стихи, загадки
 | ***приложение3******приложение 17*** |
| **7.** | **Рассуждалки»- рассуждения детей о здоровье**. |  |
| **8.** | **Пальчиковые гимнастики: «**Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи». |  |
| **9** |  **Сюжетно-ролевые игры:*** «Кафе»,
* «Столовая»,
* «Продуктовый магазин».
 |  |
| **10.** | **Рисование**«Дети делают зарядку», «Спорт» |  |
| **11.** | **Д/игры:** «Кому нужны эти вещи»,«Кто больше назовет слов о мяче?», «Сложи картинку», «Мемо спорт», «Что к чему», «Спортлото», «Попробуй отгадай» . | ***приложение10*** |
| **12.** | **П/игры*.*** | ***приложение 8*** |
| **13.** | **Рассказ инструктора по физической культуре о различных видах гимнастик** (пальчиковой, дыхательной, гимнастики для глаз, су-джок терапии) |  |
| **14.** | **Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук** |  |
| **15.** | **Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.** | ***приложение 7*** |
| **16.** | **Бодрящие гимнастики**  | ***приложение 9*** |

**Взаимодействие с родителями:**

Подготовка к спортивным соревнованиям «Мама, папа, я - дружная семья!»

Составление коллажей «Мы - за ***здоровый образ жизни***!»

**Практический выход:** участие семьей в районных соревнованиях .

**Итоги реализации проекта:**

1. Участие детей в спортивно – развлекательном мероприятии «Наше здоровье».
2. Участие детей в спортивных соревнования в детском саду, поселке, районе.
3. Активное участие детей в создании альбома «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни».
4. Расширено у детей представление о здоровом образе жизни.
5. Закреплено умение играть в сюжетную игру.
6. Активизировали знания родителей об особенностях обучения детей здоровому образу жизни.

***Приложение 1***

**«Зачем заниматься спортом? »**

-Ребята, сегодня мы поговорим о спорте. Скажите, ребята, как вы думаете, зачем нужно заниматься спортом?

*ответы детей.*

- Молодцы! Знаете. А как мы занимаемся спортом?

*ответы детей:* Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем в подвижные и спортивные игры, играем в хоккей, катаемся на коньках на велосипеде.

- Раз вы, ребята, так дружны со спортом, я вам сейчас покажу картинки спортсменов. Посмотрите и скажите, как называются спортсмены, и каких предметов у них не хватает?

*ответы детей*. Лыжник - лыжи, фигуристка – коньки, велосипедист – велосипед, хоккеист – клюшка и т. д.

- Ребята, а у нас есть веселая разминка «Любим спортом заниматься, будем очень мы стараться».

Разминка 3 минуты.

**Беседа «Спорт – залог здоровья»**

**Цель:** закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом.

**Ход мероприятия:**

Инструктор: Сегодня мы поговорим о спорте. Вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом?

Дети: (ответы детей)

Инструктор: Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Давайте с ними познакомимся (фотографии спортсменов и различных видов спорта).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это - выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.

Однако, не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», - скажет кто-то. А вот и нет! Вы хотите быть ловкими, меткими, выносливыми?

Дети: (ответы детей)

Инструктор: Вот и отлично. Поэтому я предлагаю вам организовать свой домашний стадион. Обязательный спортивный инвентарь для каждого мальчика – это мяч. Организуйте с ребятами во дворе футбольную команду. Вот вы уже и футболисты. А девочки тем временем могут попрыгать на скакалках, покрутить обруч, как это делают в легкой атлетике.

Наверное, нет ни одного ребенка, который не любил бы прыгать. Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и чемпион.

А можно устроить пробежку. Выбери ровное место, где ничего не мешает. Начертите ровную линию палочкой на земле.  Впереди на некотором расстоянии положите мяч.

Теперь встаньте с ребятами у линии и по сигналу: Раз, два, три! – добежите до мяча и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.

Можно придумать еще много интересных игр и соревнований. А те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.

Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.

Инструктор: Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон, прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Инструктор: Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Инструктор: физкультурой может заниматься и маленький, и старенький. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Дети: каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе.

Инструктор: какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети: они слабые, часто болеют, грустные, плохо учатся.

Инструктор: давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

(комплекс упражнений под музыкальное сопровождение)

Инструктор: знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?

Дети: олимпийские игры.

Инструктор: послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. Молва связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем Ифита, владыки края Олимп. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми распрями с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам вложить мечи в ножны и, заключив мир, устроить в честь этого события состязания атлетов, «дабы не оружием и кровью, а силой и ловкостью величие людей утверждать». Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных баталий.

Прошло много времени. И вот в 1896 году над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных Олимпийских игр.

Инструктор: посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца?

Дети: пять континентов.

Инструктор: это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов.   Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

Так кто же может участвовать в Олимпийских играх?

Дети: самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара.

Инструктор: что является символом Олимпийских игр?

Дети: огонь.

Инструктор: где зажигают огонь?

Дети: в Греции на горе Олимп.

Инструктор: как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры?

Дети: зажженный факел доставляют бегуны.

Инструктор: какие Олимпийские игры проводятся?

Дети: зимние и летние.

Инструктор показывает карточки с видами спорта детям.

Инструктор: а теперь расскажите, какой вид спорта вам больше всего нравится. Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Поехали бы вы на Олимпийские игры защищать честь России?

Дети: рассказывают о понравившемся виде спорта.

***Приложение 2***
**Методическая разработка занятия «Спорт в нашей жизни»**

 Цель:

- Обобщить знания детей о видах спорта.

-Дать четкое представление о пользе занятий спортом.

-Коррекция мышления памяти речи.

-Воспитание эмоционально-волевой сферы через желание заниматься спортом.

1.Организационный момент (отгадывание загадок):

Во дворе с утра игра

Разыгралась детвора

Крики: «шайбу», «мимо», « бей»

Там идет игра…

(хоккей)

Кто на льду меня догонит

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

А блестящие…..

(коньки)

Этот конь не ест овса

Вместо ног – два колеса

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем

(велосипед)

На квадратиках доски

Короли свели полки

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков

(шахматы)

2. Основная часть.

- Сегодня мы будем говорить о том, какую пользу здоровью человека приносит занятия спортом. – Чем нужно заниматься каждое утро? – Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам?

Ребята, послушайте пословицу. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей)

А какие пословицы о спорте, вы, знаете?

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.

В здоровом теле здоровый дух.

Крепок телом – богат и делом.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Обсуждение пословиц.

Ребята, а сейчас поговорим о видах спорта. Какие виды спорта вы знаете? (ответы детей)

- Назовите, какие вы знаете виды спорта, где используют мяч. (гандбол, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, пионербол).

- Назовите виды спорта, которыми занимаются зимой, (хоккей, лыжный спорт, конькобежный спорт, санный спорт, фигурное катание) (просмотр картинок)

- Какими видами спорта можно заниматься летом? (футбол, волейбол, велосипедный спорт, плавание, теннис, велоспорт), Просмотр картинок.

**3. Физкультурная минутка.**

***Приложение 3***

**Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

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.

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.

### Спортивные загадки

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в... (волейболе)

Очень трудно жарким летом

Пробежать его атлетам,

Много долгих километров

Пролететь быстрее ветра.

Путь нелегок, назван он

Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

В честной драке я не струшу,

Защищу двоих сестер.

Бью на тренировке грушу,

Потому что я... (боксер)

Посмотрите, я пловец!

Молодец и удалец!

И в бассейне я король -

Я владею стилем... (кроль)

Говорит на пляже друг:

"В море мне не нужен круг!

Что мне надувной матрас?

Я владею стилем... (брасс)"

Я смотрю - у чемпиона

Штанга весом в четверть тонны.

Я хочу таким же стать,

Чтоб сестренку защищать!

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -

Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит...(лыжи)

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды

Летняя... (олимпиада)

Мы не только летом рады

Встретиться с олимпиадой.

Можем видеть лишь зимой

Слалом, биатлон, бобслей,

На площадке ледяной -

Увлекательный... (хоккей)

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы - фигурные... (коньки)

По воротам бьет ловкач,

Плавая, бросает мяч.

А вода здесь вместо пола,

Значит, это... (ватерполо)

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - ... (фигуристы)

Я слыву с недавних пор

Очень смелым малым.

Без лыжни съезжаю с гор,

Обожаю... (слалом)

***Приложение 4***

**Игры с воздушным шариком на выбор**

***Веселый шарик***Игра проводится с помощью воздушного шарика. Ребята садятся по кругу. Говорят стихи про шарик и передают его. На ком закончится стихотворение, тот называет свое имя, а если ребята уже знакомы, то выполняет какое-либо задание по просьбе ребят.
Ты катись, веселый шарик, быстро-быстро по рукам. У кого веселый шарик, Назовет тот имя нам.
Или:
У кого веселый шарик,
Тот исполнит песню (или танец) нам.

***Воздушные силачи***Вызываются несколько желающих. Ведущий предлагает им по сигналу надувать воздушные шарики. Побеждает тот, у кого шарик быстрее лопнет.

***Ловкачи***
Шарик привязан к ноге играющего. Кто быстрее хлопнет его без помощи рук и ног, тот побеждает. А затем более сложное задание - шарик привязан у колена.

***Кенгуру***Кто дальше пропрыгает с шариком, зажатым между коленями.

***Реактивный шарик***Участники выстраиваются на одной линии. Их задача - надуть шарики и по команде отпустить их. Выигрывает тот, чей шарик улетит дальше.

***«Хлопни шар, хлопни! »***Играют в паре. На каждую ногу игроку привязывают по два воздушных шара. По свистку ведущего начинается состязание. Задание: наступить ногой и хлопнуть шар противника, но сберечь свои шары.

***Эквилибристы***Кто дольше продержит шарик на носу
Кто дольше продержит шарик на карандаше или указке

***Метание***Кто дальше метнет воздушный шарик. +

***Приложение 5***

**Занятие: - «Знакомство дошкольников с организмом человека»**

**Программные задачи**

Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.

Побуждать детей к высказыванию. Закреплять навык правильного построения и употребления сложноподчиненных предложений.

Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.

Словарная работа

Уточнять и закреплять

Существительные: плечи, стопа, легкие, почки, кишечник, желудок, пищевод, организм, объем легких, грудная клетка.

Прилагательные: внутренние органы, важный орган.

Глаголы: очищают кровь, перегоняет кровь.

Методические приемы

беседа, вопросы к детям, использование наглядного материала, игры, заучивание, чтение, побуждение к ответам, поощрение.

**Материалы**

схема тела человека, схема строения тела человека с внутренними органами (на каждого ребенка), предметные картинки – продукты, игра «Часть – целое».

**Предварительная работа**

Рассматривание иллюстративного материала об организме человека, плакатов, схем; чтение энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о пользе здорового питания; проведение упражнений, дидактических игр.

**Ход занятия**

*Воспитатель.*

Высокие, низкие, далекие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши и крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети –

Роднее их не на свете.

Все вроде разные на вид,

Но есть у каждого – руки, и ноги, и рот,

Два уха, два глаза и нос.

Но какими бы мы ни были разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека. Ребенок говорит слова и показывает названную часть туловища на схеме «Тело человека».

Быть у каждого должна

Очень «умной» голова.

Я верчу ей как умею

Голова сидит на шее.

Животик, спинка, грудь,

Их вместе всех зовут – туловище.

Съел еду я всю, и вот

Мой наполнился живот.

На прогулке не забудь

Закрывать от ветра грудь.

Руки – чтоб ласкать, трудиться,

Воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики

Очень дружные пальчики

Бегут по дорожке

Резвые ножки.

Спотыкнулся через Генку

И ушиб себе коленку.

Воспитатель. Какие части туловища вы не назвали?

Дети. Плечи, таз, бедро, стопа.

Воспитатель. Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека.

А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

Игра «Найди на ощупь названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

Воспитатель. Хорошо и с этим заданием вы справились.

Воспитатель. Есть четыре помощника на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать.

*Игра «Часть и целое»*

(Целое – лицо человека (в кругу). Части – лепестки (ухо, рот, нос, глаз), выкладывают в виде цветка). Воспитатель. А сейчас мы отдохнем и опять играть начнем.

Физминутка

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Воспитатель. Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Внутри тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться. Ребята положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

Дети. Да.

Воспитатель. Что же это такое?

Дети. Это сердце. Сердце очень важный орган.

Дети. Правильно. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как только что сделали.

Воспитатель. Как выглядит сердце? (ребенок показывает на схеме орган – сердце)

Воспитатель. Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце.

Ребята расскажите, как работает сердце? Дети. Сердце работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. Тук, тук, тук

Стучит сердечко,

Точно также,

Как мотор.

Если так стучит сердечко,

Значит, человек здоров.

Воспитатель: молодцы ребята сегодня вы узнали немножко о строение своего тела. А сейчас давайте становись на веселую зараядку. (Зараядка «Эй, лежебока»)

***Приложение 6***

**Занятие: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь по - больше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

***Приложение 7***

***Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.***

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим 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, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

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 рассматриваем 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.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод:

Нельзя

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

В стране Болючке.

Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человечьим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одёжек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

***Приложение 8***

**Картотека подвижных игр**

**«Горелки»**

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия.  По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,

чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева0., стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

 **«Мороз – красный нос»**

Цель: учить детей перебегать  в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлёстом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

2 вариант.

Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,               Я Мороз-Синий нос.

Два мороза удалые,                      Кто из вас решится

Я Мороз-Красный нос,                В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

**«Коршун и наседка»**

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

Ход игры:

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

2 вариант.

Если детей много можно играть двумя группами.

**«Краски»**

Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Ход игры:

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

2 вариант.

Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

**«Быстро возьми»**

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал6 «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2 вариант.

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

**«Чья колонна скорее построится?»**

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

2 вариант.

Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

**«Совушка»**

Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Ход игры:

 Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

 **«Не попадись»**

Цель: учить детей перепрыгивать шнур на дву3х ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

Усложнение: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

«Лягушки и цапля»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

**«Не наступи»**

Цель: учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Подгруппа детей каждый себе кладут на землю палочку длиной 40см, и встают от них справа. Под счёт воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, выходит из игры.

Усложнение: прыгать поочерёдно каждой ногой вперед, назад.

 **«Пингвины с мячом»**

Цель: учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.

Ход игры:

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

2 вариант

Прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой.

***Приложение 9***

**Конспект проведения закаливающих мероприятий после сна (бодрящие гимнастики)**

Цель: Оздоровление детей  дошкольного возраста по средствам  закаливания  контрастными температурами воздуха
Задачи:
1. Учить выполнять гимнастические упражнения из положения лежа, дыхательные упражнения,  выполнять действия по словесной инструкции
2. Развивать двигательную активность, бодрость
3. Воспитывать интерес к гимнастике и закаливающим процедурам, желание находиться в коллективе
I Вводная часть
Подьем детей под фонограмму спокойного характера
В.: Солнышко ласково светит в окошко.
Мы в тихий час отдохнули немножко.
Снова готовы в игрушки играть,
Книжки читать, на прогулке гулять!
Чтобы было все в порядке дружно сделаем зарядку
(выполняется гимнастика в кроватях)
Котик маленький проснулся,
Лег на спинку, потянулся.
- вытянули ручки вверх – потянулись вверх
На живот перевернулся,
На лапки встал (встать на четвереньки)
Головкой повертел (повороты головы)
Вставать захотел.
На животик легли, руки в стороны, ноги вместе- мы с вами птички
Птички летят –
Хвостики, крылья, голова вверх глядят (руки развести в стороны, голову и ноги приподнять, медленно двигаем руками)
- Встаем с кроваток, проходим в группу друг за другом на носках (на пятках)
(Дети идут в колонне по одному, на носках, затем на пятках, затем по «дорожкам здоровья»)
II Основная часть

В.: Мы пешком, босиком
      По дорожке пройдем
(Дети под фонограмму бодрого характера проходят по «тропе здоровья»)

В.: В спальне спрятался щенок-
      Голосочек как звонок
      Погладим его, а потом
      Еще по дорожке пройдем
      вернемся и погладим щенка
(Дети возвращаются в спальню на 2-5 секунды – воздушное закаливание)
III Заключительная часть
В.: Крылья пестрые мелькают
      В поле бабочки летают
- крылышки расправим и полетим,
  на носочках к стульчикам побежим
руками медленно взмахиваем, опускаем
- Бабочки, остановились – устали –
  в круг встали- подышали
Бабочка крыльями машет (И.п. стоя руки в стороны - вверх- вдох, вниз - выдох
- Надуем шарики
«Надуем шарик», лопнул шар (Ш-Ш-Ш)
В.: Проходим на стульчики, присядем, обуемся
      Чтобы ноги наши не запутались,
      По дорожкам шагали дружно,
      Мне секрет раскрыли сандали
      Надевать их правильно нужно
- Ребята, пройдем умываться
(Дети одевают сандали, проходят умываться)
В.: Льется струйкою водичка -
      Мы умоем свое личико
- Умываемся, ребята, мы вот так (показ),  воду в ладошки набираем
(После умывания дети проходят одеваться)

***Приложение 10***

**Дидактические игры.**

**«Кому нужны эти вещи»**

Цель.

Закреплять знания детей о разных видах спорта, спортсменах, спортивных атрибутах. Развивать зрительное внимание, логическое мышление.

Материал. Предметные картинки из серии «Спорт».

                                 Ход игры

Дети определяют, какому спортсмену нужны эти предметы.

Лыжи нужны… (лыжнику).

Коньки нужны (фигуристу, хоккеисту).

Мяч нужен (футболисту, волейболисту, баскетболисту) .

Клюшка и шайба нужны (хоккеисту).

Ракетка нужна (теннисисту).

**«Кто больше назовет слов о мяче?»**

Цель: Расширять и активизировать словарный запас.

Материал. Мяч.

                               Ход игры

Педагог, бросая мяч ребенку, задает вопрос. Ребенок, возвращая мяч, называет слово-признак или слово-действие.

(Мяч, какой?. (Круглый, резиновый, упругий, красивый, большой, легкий, детский, спортивный, футбольный)

(Что умеет делать мяч?. (Он умеет прыгать, скакать, кататься, плавать, летать) )

**«Сложи картинку»**

Цель:

Формировать у детей интерес к спорту; знакомить детей с видами спорта, учить  узнавать и называть  виды спорта; развивать воображение, мышление, логику.

Материал: картинка с изображением вида спорта

Ход игры

Педагог предлагает ребенку собрать картинку из частей, а когда соберет он должен рассказать, что изображено на картинке.

**«Мемо, спорт»**

Цель:

Формировать у детей интерес к спорту и физкультуре, знакомить детей с видами спорта, учить узнавать и называть спортивный инвентарь и оборудование, определить к какому виду спорта он относится, развивать умение анализировать и обобщать, развитие внимания, памяти.

Материал: карточки по спорту две на каждый вид (одинаковые)

Ход игры

Перед детьми выкладывают карточки картинками вниз, дети, открывая по одной карточке, должны найти пару каждой картинке. Если ребенок отгадал, он имеет право еще одного хода.

**«Что к чему»**

Цель:

формировать у детей интерес к спорту, учить называть и узнавать вид спорта; учить определять и называть необходимый инвентарь, оборудование, экипировку для данного вида спорта; развивать мышление, память, логику

Ход игры

Игроки выбирают карточку с видом спорта. И каждый кто быстрее, должен подобрать все, что нужно для данного вида спорта (символ, инвентарь, оборудование, форму одежды).

**«Спортлото»**

Цель:

формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать внимание, память.

Ход игры

Каждый игрок берет 2-3 игровые карты, на которых вместо цифр изображены символы видов спорта. Водящий достает из мешочка фишку с символом, называет вид спорта и показывает её игрокам. Тот, у кого на игровой карте есть такой символ, закрывает его жетоном. Выигрывает игрок, который быстрее закроет все символы жетонами.

**«Попробуй отгадай»**

Цель:

формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать логику, память, мышление, умение классифицировать и сортировать виды спорта.

Ход игры

На столе лежат разные спортивные картинки, водящий выбирает картинку и, никому не показывая ее, должен используя схему рассказать про этот спорт, а остальные отгадать.

***Приложение 11***

**Дидактическая игра «Угадай по описанию».**Цель: закреплять знания детей о строении человека, частях тела, научить составлять описательный рассказ.
Дети составляют описательный рассказ о предложенном человеке, не показывая его другим детям. Рассказать, как он выглядит, что любит делать.

**Дидактическая игра «Определи на ощупь».**

Цель: упражнять умения  детей в угадывании знакомых предметов на ощупь, называя признаки этого предмета.

Содержание. Ребенок должен на ощупь определить предмет в «чудесном мешочке» и охарактеризовать его, выделяя как можно больше признаков. Воспитатель предлагает назвать цвет предмета и выясняет, почему невозможно это сделать. В целях усложнения игры в мешочек стоит положить лишь один предмет для угадывания, предварительно показав его остальным детям. За каждый правильный ответ вручается фишка.

**Дидактическая игра «Найди пару».**

Цель: закреплять знания детей о частях тела, упражнять детей в подборе одинаковых пластин, сравнивая их поверхности благодаря тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Содержание. Перед детьми кладут пластины, обклеенные фольгой, бархатной бумагой, мехом, фланелью, шелком, а также металлические и деревянные пластины. Дети выбирают по одной пластине, а затем по очереди на ощупь ищут вторую такую же.

Примечание. Ребенок должен объяснить, что помогло ему правильно определить разные материалы.

**Настольно – печатная игра  «Собери картинку».**

Цель: закреплять знания детей о строении человека, частях тела, развивать  логического мышление, кругозор, познавательный интерес и речевую активность.
Материал: карточки с изображением человека, разрезанные на несколько частей.
Детям раздают игровые карточки, разрезанные на 2, 3, 4 части (в соответствии с возрастом и способностями ребёнка). Собрав картинку, ребёнок рассказывает, что он собрал.

**Дидактическая игра «Найди по описанию».**

Цель: закреплять знания детей о частях тела, о строении человека, способствовать  развитию наблюдательности, памяти и внимания ребенка.

Воспитатель описывает человека с картинки, как одет, что делает. Дети называют кто это за человек (мама, папа, бабушка, ребёнок, человек какой – нибудь профессии). Игру проводит с опорой на картинки.

**Дидактическая игра «Доскажи словечко».**

Цель:   закреплять знания детей о частях тела, развивать внимание, память.

Есть всегда у людей,
Есть всегда у кораблей.(Нос)

                Брат с братом через дорожку живут,
                А друг друга не видят.(Глаза)

Тридцать два молотят,
А один поворачивает.(Язык и зубы)

                Красные двери в пещере моей.
                Белые звери сидят у дверей.
                И мясо, и хлеб - всю добычу мою
                Я с радостью белым зверям отдаю. (Рот, зубы)

Пять братьев:
Годами равные, ростом разные.(Пальцы)

                Две соседки-красавицы
                Встретиться пытаются,
                Поболтать, посмеяться,
                О своём пошептаться,
                Но гора на их пути —
                Не перелезть, не обойти. (Щеки)

На лице цветёт,
От радости растёт. (Улыбка)

                У двух матерей по пяти сыновей,
                И одно имя всем. (Рука и пальцы)

Рассыпались песчинки
На щечках у Маринки. (Веснушки)

                На ночь два оконца сами закрываются,
                А с восходом солнца сами открываются.(Веки и глаза)

Если б не было его,
Не сказал бы ничего. (Язык)

                Не сеют, не сажают – сами вырастают.(Волосы)

Всю жизнь друг друга догоняют,
а обогнать не могут. (Ноги)

**Дидактическая игра «Игра в загадки».**

Цель: закреплять знания детей о частях тела, закреплять умения детей отгадывать загадки по определённым признакам, развивать у детей  связную речь, мышление.

На земле он всех умней,

Потому и всех сильней. (Человек)

                Стоят два кола,
                На колах – бочка,
                На бочке – кочка,
                На кочке – лес дремучий. (Человек)
И у бабушки есть, И у дедушки есть,

И у мамы есть, И у папы есть,

И у дочки есть ,И у внучки есть,

И у лошадки есть, И у собачки есть,

Чтобы его узнать,

Надо вслух назвать. (Имя)

                День и ночь стучит оно,
                Словно бы заведено.
                Будет плохо, если вдруг
                Прекратится этот стук. (Сердце)

Одна другой касается —
Хлопок получается.(Ладонь)

                Два брата в разлуке
                Скучают друг о друге,
                А сойдутся вместе —
                Сердятся и хмурятся. (Брови)

Крутая скала
В косогоры вросла,
Над кручей лес
Возрос до небес. (Лоб)

                Пятерка братьев неразлучна,
                Им вместе никогда не скучно.
                Они работают пером,
                Пилою, ложкой, топором. (Пальцы)

**Дидактическая игра «Доскажи словечко».**

Цель:   закреплять знания детей о частях тела, развивать внимание, память.

М. Ефремов «Тело человека»

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться,

Прыгать, бегать, баловаться…

Наши ушки звуки …  слышат.

Воздухом наш носик …  дышит.

Ротик может …   рассказать.

Глазки могут …   увидать.

Ножки могут быстро … бегать.

Ручки все умеют … делать.

Пальчики хватают … цепко

И сжимают крепко-…  крепко.

Чтобы быть здоровым…  телу,

Надо нам зарядку …  делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!»,

Сделаем глубокий …  вдох!

Наклонимся вправо-влево…

Гибкое какое тело!

И в ладошки вместе: «Хлоп!»

И не хмурь красивый …  лоб!

Потянулись-потянулись…

И друг другу …  улыбнулись.

Как владеем мы умело

Этим стройным, сильным …  телом!

**Настольно - печатная игра «Разрезные картинки».**

Цель: закреплять знания детей о человеке, частях тела, развивать умения детей складывать изображения.

Педагог предлагает детям сложить рисунки людей из разрезных картинок.

**Дидактическая игра «Кого не стало?».**

Цель: закреплять знания детей о человеке, частях тела, учить образовывать слова-существительные в родительном падеже.

На доске или на столе выкладывают картинки 5-6 разных людей, предлагают детям назвать все изображенные картинки и  запомнить  их. Затем просят детей закрыть глаза, в это время педагог убирает одну из картинок. Дети открывают глаза и называют, какого человека не стало. Например: «Не стало строителя», и т. д.

**Дидактическая игра «Четвертый лишний».**

Цель: закреплять знания детей о человеке, частях тела, развивать логическое мышление, память.

Голова, **шапка**, ладонь, шея.

**Варежки**, пальцы, нога, ладонь.

Нога, стопа, **сапоги**, колено.

Глаза, нос, рот, **очки***.*

Волос, **дом**, ноготь, сердце.

Тело, рука, **папа**, губа.

Язык, живот, локоть, **сова**.

Голос, лицо, **листик**, ладошка.

Ступня, палец, глаз, **снег**.

Ухо, нос, рот, **носорог**.

Зуб, язык, **ёж**, пятка.

Колено, локоть, плечо, **кисель**.

Спина, живот, волос, колос.

Щека, лицо, **небо**, лоб.

Ноготь, ресница, **синица**, голос.

**Малоподвижная игра «Помощники».**

Цель: закрепить знания детей о человеке, его частях тела, описывать действия, которые они совершают.

Воспитатель бросает мяч, ребёнок ловит мяч и отвечает, какие действия они совершают.

Головой мы (что делаем?) — думаем.

Глазами (что делают) – смотрят книгу.
Руками (что делают) – играют в игрушки.
Ноги – бегают по улице.
Волосы – заплетают в косу.
Сердце – стучит.
Нос – чувствует запахи.

ушами ... — слушаем;

носом ... — дышим, нюхаем;

ртом ... — едим, пьем, говорим;

руками ... — берем, держим, трогаем, рисуем;

ногами ... — ходим, бегаем, прыгаем.

**Дидактическая игра «Здоровый малыш».**

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

Ведущий раздает большие карточки детям и показывает маленькие карточки. Тот, у кого подходит эта карточка объясняет «хорошо это или плохо».

Выигрывает тот, кто быстрее заполнит свою большую карточку.

**Дидактическая игра «Что сначала - что потом (режим дня)».**

Цель: закреплять представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья. Формировать умение связно, последовательно объяснять свои действия.

Материал: сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определенного периода суток.

Описание: предложить ребёнку разложить картинки в правильной последовательности, объяснить свой выбор.

**Дидактическая игра «Лабиринты здоровья».**

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Учить детей видеть границы рисунка (в данном случае дорожки, вести линии не отрывая пальца от картинки; развивать мышление, логику, глазомер, усидчивость, волю; приучать охватывать всю картинку целиком, мысленно строить маршрут «путешествия».

Материал: карточки с изображением лабиринтов.

Описание: перед ребёнком ставится задача: найти дорогу от предмета личной гигиены до части тела, для которой он предназначен. Объяснить, как и для чего используется данный предмет.

**Дидактическая игра «Вредно – полезно».**

Цель: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.

Материал: парные карточки противоположные по значению к здоровью, фишки-картинки с изображением действий вредных или полезных в той или иной ситуации.

Вариант 1. Ребёнку предлагается рассмотреть картинки, и определить: на каких из них изображены действия, вредящие здоровью человека, а на каких наоборот являющиеся полезными.

Вариант 2. Ребёнку предлагаются парные карточки противоположные по значению к здоровью. Ему необходимо заполнить пустые окошки на них фишками-картинками, соответствующими условиям заданной ситуации.

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек».**

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, словесно - логическое мышление, память, грамматически правильную речь.

Материал: мешок, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы.

Описание: дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

**Дидактическая игра «Правила гигиены».**

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать память, внимание.

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

**Дидактическая игра «От младенца до старика».**
Цель: закрепить представления детей обо всех возрастных периодах человека (а также периоде, в котором находятся они): детстве, юности, зрелости и старости; уметь находить внешние различия у людей разного возраста, называть некоторые отличия в поведении, деятельности и образе жизни.

Материал: картинки людей разного периода человека.
Педагог предлагает детям «прокатиться в машине времени». Сначала назвать, в каком возрасте дети находятся сейчас, сколько им лет. Затем «отправиться в прошлое», найти картинки в младенческом и раннем возрасте, разложить их в возрастающей последовательности, начиная с самой ранней.
Потом из предложенных картинок людей разного возраста выложить «поезд жизни» от младенца до старика.

**Дидактическая игра «Азбука здоровья».**

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

Например: по утрам надо чистить зубы (ребёнок находит эту картинку) и т.д.(ходьба босиком, солнечные

ванны, катание на санках, обливание и др.)

**Дидактическая игра «Чистоплотные дети».**

Цель: проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Воспитатель говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитатель говорит: «Руки». Дети, которых она вызывает, отвечают: «Мыло, щетка, полотенце».

Подобным же образом дети реагируют на слова «волосы» (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло, «купание» (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

**Дидактическая игра « Моё лицо».**

Цель: учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучать детей составлению лица человека (с использованием различных предметов). Развивать мелкую моторику рук. Закреплять понятия детей о цвете (голубые, зеленые, серые, карие глаза). Закреплять представление о частях лица. Развивать тактильные ощущения.

Содержание. Используя различные материалы, дети составляют человека или его лицо; дают описательный рассказ о лице, его форме и т.д.

**Малоподвижная  игра «Ты – моя частичка».**

Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

Материал: мяч.

Воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т. д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот.)

Я – нога, ты – моя частичка. Ты кто? (стопа, пальцы ног, коленка).

***Приложение 12***

***Частушки о детском питании.***

Мы  споем для вас частушки
О детском питании,
А вы к сведенью примите
Наши замечания.

Чтоб гармонично развиваться,
Нужно правильно питаться.
Есть полезные продукты:
Злаки, овощи и фрукты.

Если хочешь быть здоров,
Ешь капусту и морковь.
Ну, а, будешь чипсы есть,
То не сможешь в платье влезть.

Молоко, кефир, бананы,
Крупы, масло и сметана,
Мясо с рыбой нам нужны,
Чтоб скорее мы росли.

Если хочешь быть изящной,
Кушай овощ настоящий.
А омлетик из яйца
Улучшает цвет лица.

Ешь орехи для ума,
Мед для наслаждения.
Ну а ягоды нужны
Нам для вдохновения.

Непременно, друг ты мой,
Руки мой перед едой.
А не будешь руки мыть,
Станешь глистиков кормить.

Наш салатик овощной
Вкусный и полезный!
Вы не кушали такой-
Кусочками нарезанный!

Молоко, творог, сметана
Для здоровья хороши.
Я люблю продукты эти
Кушать часто, от души!

Посадили огурец
Мы на огороде,
Говорят, что этот овощ
Уж полезен очень!

Мы продукты для здоровья
Выбираем от души.
Любят мамы, любят папы,
И конечно, малыши!

Лучше лука и морковки
Нет на свете овощей.
Мы добавили их в гречку,
Ешь скорей и не болей.

Вы не пейте газировки,
Не балуйте с чипсами.
Соки, фрукты, каша, хлеб -
Вот хороший вам обед.

Ходит Соня как Кощей
Каш не ест, не ест и щей
Падает от слабости
Любит только сладости.

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым,
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед
А на ужин – винегрет.

Ешьте кашу на здоровье
Много в ней белка
А еще поешьте хлеба
И попейте молока.

Ешьте творог вы на завтрак
Будут зубы крепкие.
А добавите варенья,
Будет вкусным угощенье.

***Приложение 13.***

**Стихи про правильное питание для детей.**

**Утром** кашу съесть на завтрак,
Вкусно и полезно,
Это даже детворе,
В садике известно!
Если завтрак ты проспал,
Или пропустил,
Ты желудку своему,
Точно навредил!
Будешь целый день хандрить,
Плакать без причины,
И не вырастут из вас,
Сильные мужчины!
Нужно кушать всем в обед,
Чтоб не раскисать,
Избежишь ты многих бед,
Это должен знать!
Ну, а вечером всех ждет,
Сытный, вкусный ужин,
Потому что сытный ужин,
 Всем детишкам нужен! Игорь Загоруй

**Если** хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едою,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь ребята,
С такой пищею дружить,
И тогда проблемы в жизни,
 Будет проще пережить! Игорь Загоруй

**В огурцах** и помидорах,
Витаминов нам не счесть,
Вот поэтому полезно,
Их на завтрак детям есть!
С кашей гречневой, овсяной,
Каждый человек знаком,
Можно кушать кашу с маслом,
Можно кушать с молоком!
В рыбе, мясе – наша сила,
Кальций, фосфор нужен нам,
Вы прислушайтесь детишки,
К этим правильным словам!
Исключить из рациона,
Нужно плюшки, шоколад,
И тогда живот ребенка,
Без сомнений будет рад!
Кушать фрукты по сезону,
Пить компоты, кисели,
Чтобы детки не болели,
Быть здоровыми смогли!
Утром сделайте зарядку,
Пейте воду натощак,
Ведь скрывается здоровье,
 В таких маленьких вещах! Игорь Загоруй

**Про девочку, которая плохо кушала**
Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
-Съешь яичко, Юлечка!
-Не хочу, мамулечка!
-Съешь с колбаской бутерброд! —
Прикрывает Юля рот,
-Супик?
-Нет…
Котлетку?
-Нет...-
Стынет Юлечкин обед.
-Что с тобою, Юлечка?
-Ничего, мамулечка!
-Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
-Не могу, бабулечка! –
Мама с бабушкой в слезах –
Тает Юля на глазах!
Появился детский врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
Смотрит строго и сердито:
— Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!
А тебе скажу, девица:
Все едят –
И зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт овёс.
Кость грызет дворовый Пёс.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон –
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и сало
Любит Мышь…
Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
 — Накорми меня, мамуля! *C. Михалков*

***Приложение 14***

**Дидактические игры про питание детей.**

**Дидактическое упражнение «Продолжи предложение»**
Цели: развивать логическое мышление, фразовую речь, умение строить сложное предложение; формировать внимательное отноше­ние к деятельности, связанной с мышлением.
Педагог читает предложения по своему выбору, дети заканчива­ют их.
Если кашу не посолить, то она ... (будет несоленой, невкусной).
Если в чай не положить сахара, то ... (он будет несладким, невкус­ным).
Если картофель не доварить, то он ... (будет сырым, недоваренным, невкусным).
Если картошку пережарить, то ... (она будет сухая, обгорелая).
Если горох долго варить, то ... (он разварится, получится гороховая каша, пюре).
Если в стеклянный стакан налить крутой кипяток, то ... (он мо­жет лопнуть).
Если к обеду не раздать ложки, то ... (нечем будет есть суп). Если варить яйцо долго, то ... (оно сварится вкрутую).
Если яйцо варить, досчитав до 10, то оно ... (сварится всмятку).
Если в кашу не положить масло, то ... (она будет невкусной, :ухой).
Если есть одни сладости, то ... (заболят зубы).
Если питаться только мучными продуктами, то ... (станешь тол­стым, заболит желудок).
Если есть очень мало, то ... (будешь слабым, больным).
Если есть много овощей и фруктов, то ... (будешь здоровым). Если не мыть руки перед едой, то ... (можно заболеть).
Если во время еды разговаривать, то ... (можно поперхнуться).
Если есть неаккуратно, то ... (весь стол будет грязным, другим Гудет неприятно есть за таким столом).
Если хлеб не убрать в хлебницу, то ... (он может зачерстветь).
Если молочные продукты хранить не в холодильнике, то ... (они могут прокиснуть).
Если мясные продукты не убрать в холодильник, то ... (они про­тухнут).

**Дидактическая игра «Совершенно верно»**
(если дети согласны, они произносят «Правильно, правильно, совершенно верно», если не согласны – топают ногами)
Ешь по - больше апельсинов, пей морковный вкусный сок.
И тогда ты точно будешь очень строен и высок!
Если хочешь толстым быть надо сладкое любить,
Ешь конфеты, жуй ирис – толстым стань, как кипарис!
Чтобы правильно питаться вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет!
Не забудь перед обедом пирожком перекусить, кушай много, чтоб по больше свой желудок загрузить!
Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, но в дверь не может проползти!
Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов – и Сереже, и Ирине, всем полезны витамины!
Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь по - больше овощей, с болезнями незнайся!

**Дидактическая игра «Поварята»**
Цели: развивать память, воображение, монологическую речь; формировать интерес к работе повара, уважение к результатам его труда.
Каждому играющему педагог в роли директора столовой или
кафе , дает задания приготовить по 3 блюда из предложенного продукта питания.
Ребенок в роли повара должен подобрать к кар­тинке с изображением продукта картинки, изображающие разные блюда из этого продукта, и рассказать о том, из чего оно состоит, какое на вкус и как готовится. дополнительные баллы получают дети, рассказавшие о большем количестве блюд.
Усложнить игру можно тем, что дети получают картинки не с изображением блюд, а с изображением частей, составляющих блюдо. Для игры брать простые, доступные для детей блюда.

**Дидактическая игра «В продуктовом магазине»**
Цели: развивать память, внимание, умение классифицировать, срав­нивать; формировать интерес и уважение к профессии продавца продуктового магазина.
Вариант 1. Педагог в роли директора магазина дает детям- про­давцам задание оборудовать свой отдел к открытию магазина: вы­брать необходимые продукты (картинки, муляжи, коробочки, баноч­ки из-под продуктов) для молочного, мясного, рыбного, хлебного, овощного, кондитерского, бакалейного отделов, оформить витрину, рассказать о продаваемых продуктах, их назначении и пользе. Выиг­рывает тот, кто быстрее и правильнее оформит свой отдел и расска­жет о продуктах питания, правильно назовет продукты, подобрав обобщающие слова.
дидактическую игру можно перевести в сюжетно-ролевую.
Вариант 2. Педагог в роли директора просит «продавцов» быть внимательными к привозу новых продуктов на специализирован­ных машинах. По картинке, на которой изображена машина для пе­ревозки определенных продуктов (молоковоз, муковоз, рыбовоз, хлеб­ная машина, машина-фургон для перевозки овощей и фруктов, ма­шина для перевозки мороженого), определить, какие продукты может привезти данная машина, в каких условиях они перевозятся. «Принять» продукты в отдел, отобрав необходимые картинки.

**Дидактическая игра «Что получится из продуктов»**
Цели: развивать внимание, память, речь; формировать интерес к приготовлению пищи, воспитывать желание помогать маме.
Вариант 1. Педагог в роли мамы говорит о том, что надо подготов­иться к приему гостей - приготовить праздничный обед. Но гото­вить его будет только тот, кто правильно назовет блюдо, которое можно приготовить из предложенных продуктов и расскажет о нем: откуда продукт попал в магазин, в каком отделе его купили, как ранили, какое блюдо на вкус. Проигравший ребенок теряет право ловить самостоятельно и становится помощником «мамы».
Вариант 2. Ребенок должен назвать как можно больше блюд, которые готовят из одного продукта разными способами (варить, тушить, жарить, парить, печь, томить и т.д.).
Вариант 3. Ребенок должен назвать как можно больше способов хранения продукта для его использования в течение длительного времени (сушить, солить, мариновать, морозить, вялить, коптить, кон­сервировать) и возможностей использования заготовок.

**Дидактическая игра "Составь меню".**
**Цель**: Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни посредством правильного, здорового питания. Формировать умение отбирать полезные продукты, готовые блюда и напитки и составлять из них меню на завтрак, обед, ужин. Закрепить умение обосновывать свой выбор.
Количество игроков: В игру может играть как один ребёнок, так и несколько человек сразу. Можно играть в игру разделившись на три небольшие команды.
**Правила игры.**
На столе лежат несколько картинок с изображением полезных и вредных продуктов и напитков, и фишки с названиями: завтрак, обед, ужин. Ребёнку или подгруппе из детей предлагается составить меню на завтрак, обед и ужин только из полезных продуктов и напитков и обосновать свой выбор.

***Приложение 15***

## Беседа “Твое здоровье”

**Цели:**

* Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.
* Сформулировать понятие “Здоровье человека”.
* Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

**1. Начнем нашу беседу с вопросов:**

* Что такое здоровье человека?
* Какие факторы определяют здоровье человека
* Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках?

Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

- Зачем здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

- Что такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье”

**Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.**

**Всемирной Организацией Здравоохранения**дано такое определение : Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**2. А сейчас обратимся к пословицам.**В них сосредоточена народная мудрость, раскроем их смысл:

**Пословицы:**

* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
* Паршивому поросенку и в петровки холодно.
* Праздная молодость – беспутная старость.
* Голова седая, да душа молодая.

**Беседа «В здоровом теле — здоровый дух».**

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

* Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».
* **Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?**
* Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.
* Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.
* Правильно! ***Прохладная чистая вода,*** которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.
* Второй наш друг — это ***утренняя зарядка***. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.
* **Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?**
* Верно! ***Теплые солнечные лучи*** и ***свежий воздух***. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!
* Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи - грязнухи. **Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?**
* Верно! Не заботится!
* Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».
* А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.
* Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».
* Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать ***режим дня***. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.
* Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о ***движении***.
* **Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?**
* Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.
* Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.
* А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.
* Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.
* Я хочу здоровым быть —
* Буду с лыжами дружить.
* Подружусь с закалкой,
* С обручем, скакалкой,
* С теннисной ракеткой.
* Буду сильным, крепким!
* **Ответь на вопросы**
* 1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
* 2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
* 3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
* 4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
* 5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
* 6. Что дарит нам движение?
* 7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
* 8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?
* **Отгадай загадку**
* Его бьют, а он не плачет,
* Только прыгает и скачет. *(Мяч.)*
* Высоко волан взлетает,
* Легкий и подвижный он.
* Мы с подругою играем
* На площадке в... *(Бадминтон.)*
* Стоят игроки друг против друга,
* Сетка меж ними натянута туго,
* Бьют по мячу и красиво, и метко,
* И оживает в руках их ракетка. *(Теннис.)*

**Беседа «Закаливание»**

 Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

* Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.
* Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами — белым, розовым и красным.
* Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.
* **Колыбельная**
* Стали звездочки ясней —
* Засыпай-ка поскорей!
* Может быть, тебе приснится
* Яркое перо жар-птицы,
* Или аленький цветок,
* Иль конечек - горбунок.
* В темном небе месяц светит,
* Словно цветик - семицветик,
* Звездный хор поет: «Бай-бай!
* Спи, Танюша, засыпай!»
* Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки. А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».
* **С добрым утром**
* С добрым утром, дорогая!
* Просыпайся поскорей.
* За окном сосульки тают,
* Зачирикал воробей.
* В гости к нам пришла весна,
* Пробуждайся ото сна!
* — С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.
* **Утренняя песенка**
* По утрам и вечерам
* Открываю в ванной кран.
* Я воды не пожалею,
* Уши вымою и шею.
* Пусть течет водица —
* Я хочу умыться!
* Посильнее кран открыла
* И взяла кусочек мыла,
* Пышно пена поднялась —
* Смыла с рук и пыль и грязь.
* Пусть бежит водица —
* Я хочу умыться!
* Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:
* Полотенчиком махровым,
* Полотенцем чистым, новым
* Вытру руки, плечи, шею.
* Чувствую себя бодрее!
* «А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.
* Чищу зубы пастой мятной,
* Ароматной и приятной.
* Щеткой действую умело,
* Зубы будут очень белы!
* — Танюша! Ты уже умылась? — окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.
* — А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.
* — Малиновый!
* — Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в детский сад.
* **Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!**
* Молодцы! Все умывались и чистили зубы.
* Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.
* Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.
* ***Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.***
* **Здоровой будь!**
* Воду в тазик я налью,
* Горстку соли растворю,
* Лучше соли не простой,
* А особенной — морской!
* Мама мягкой рукавицей
* Оботрет меня водицей,
* Спину, руки, шею, грудь.
* Скажет мне: «Здоровой будь!»
* **Дорогие ребята! Может, быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?** **Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?**
* **Под  душем**
* Утром я едва проснусь —
* Сразу в душе обольюсь.
* На веселый летний дождь
* Душ немножечко похож.
* Он поет, журчит, звенит —
* Веселит он и бодрит.
* И ленивый, сладкий сон
* Струйками прогонит он!
* И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое — постепенность, правило второе — постоянство.
* **Что означают эти правила?**
* Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя в конце концов до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закалки.
* А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!
* Одна из замечательных закаливающих процедур — ***мытье ног прохладной водой***. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!
* Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.
* **Что такое закаливание?**Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.
* **Какие методы закаливания нам знакомы?**
* Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.
* Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.
* **Ответь на вопросы**
* 1. Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.
* 2. Как помогала ей подушка вечером и утром?
* 3. Что Таня делала по утрам?
* 4. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?
* 5. Какие способы закаливания водой ты знаешь?
* **Выполни задание**
* Нарисуй и раскрась: мыло, губку, зубную щетку, тюбик зубной пасты, тазик для обмывания.
* **Волшебный   Морж**
* Однажды солнечным январским днем Ваня отправился на прогулку. Мальчику нравилось кататься на лыжах с пологих гор, окружавших небольшой пруд.
* День был воскресный, и хотя мороз пощипывал нос и румянил щеки, народу возле пруда собралось множество. Одни катались с гор на лыжах, другие — на санках и снегокатах.
* Ветви деревьев были унизаны пушистыми иголочками инея, а золотое солнце напоминало елочный шар, висящий на еловой ветке.
* Ваня съехал с горки и долго катился по гладкой заснеженной поверхности замерзшего пруда. Возле противоположного берега была сделана широкая прорубь. К ней вела деревянная лестница. Зеленовато-голубые глыбы вырубленного льда лежали на снегу и переливались на солнце.
* Возле проруби собралась большая толпа. Звучала веселая музыка, все наблюдали, как люди, одетые в купальники и плавки, спускались по лестнице и плескались в сверкающей ледяной воде.
* «Бррр, как им не холодно!» — подумал Ваня, поеживаясь от порывов ветра, залетавшего за воротник его куртки.
* Пловцам и пловчихам между тем, казалось, вовсе не было холодно! Они выскакивали из воды розовые, улыбающиеся. Ходили босиком по снегу, не спеша обтирались махровыми простынями. Ваня смотрел на них с восхищеньем.
* — Какие необыкновенные люди! — невольно вслух произнес мальчик.
* — Конечно, необыкновенные! — подтвердила стоявшая рядом с ним девушка в  белой шубке с золотистой толстой косой, похожая на Снегурочку. — Не зря их «моржами» называют!
* — Моржами? — удивился Ваня. — Почему моржами?
* — А ты разве не знаешь, что моржи живут в северных морях, среди снегов и льдов. Плавают в ледяной воде и даже подо льдом. Не боятся ни трескучих морозов, ни шквального ветра!.. Впрочем, подожди. Сейчас начнется самое интересное — торжественное награждение «моржей» грамотами и медалями, — добавила девушка.
* В это время зазвучала знакомая мелодия, и «моржи», уже одетые в спортивные костюмы, выстроились в ряд.
* Из небольшой деревянной избушки, срубленной на берегу пруда, вышел Дед Мороз с белой кудрявой бородой, с посохом в руках и в алой шубе.
* Снегурочка, стоявшая рядом с Ваней, подошла к нему и взяла из рук Дедушки Мороза резное блюдо с наградами. Каждому «моржу» под аплодисменты она надела на шею широкую шелковую ленту с медалью и вручила грамоту.
* — Я тоже очень хотел бы стать «моржом», — прошептал Ваня, — но разве я могу раздеться в такой мороз, да еще и искупаться в проруби? Конечно нет! Сразу же подхвачу простуду.
* — Напрасно ты так думаешь! — сказала Снегурочка, слышавшая слова мальчика. — Хочешь, я научу тебя, как стать самым настоящим «моржом», купаться в ледяной воде и никогда не болеть?
* — Конечно хочу! — радостно воскликнул Ваня.
* — Я подарю тебе волшебного Моржа. Он научит тебя всем премудростям закаливания, поможет стать сильным и здоровым.
* Снегурочка достала из кармана шубки маленького серебристо-черного с белыми клыками Моржа и дала его Ване. Морж весело заморгал маленькими круглыми глазками и захлопал ластами в знак приветствия.
* — Спасибо! — прошептал Ваня. Волшебный Морж ему очень понравился.
* С тех пор жизнь мальчика изменилась.
* **Как вы думаете, что изменилось в жизни мальчика Вани?**
* Рано утром волшебный Морж будил Ваню, поднимая его на зарядку. Ваня настежь открывал форточку, комната наполнялась морозным воздухом. Друзья прыгали, кувыркались, играли с мячами. Ваня с большим, а Морж с маленьким цветным мячиком для пинг-понга.
* Потом вместе они бежали в ванную. Морж плескался в тазике, а Ваня обливался прохладной водой из душа и вытирался насухо большой жесткой простыней.
* — Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — через несколько дней скомандовал Морж.
* Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом отправлялись в— Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — через несколько дней скомандовал Морж.
* Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом отправлялись к пруду, там делали зарядку, бегали по тропинкам вокруг пруда, принимали солнечные и воздушные ванны.
* Какое чудесное время – весна! Ваня вдоволь надышался свежим воздухом, запахом влажной земли, молодых веток, листьев, свежим ароматом тумана, который рассеивался под теплыми солнечными лучами.
* Все лето каждый день они плескались в пруду.
* А осенью, когда стало прохладней, Ваня и Морж продолжали зарядку и купание до самых холодов.
* Как изменился мальчик за это время! Он окреп, совсем перестал болеть, не боялся ни пронизывающего ветра, ни холодной воды.
* Прошел год, и Морж посоветовал Ване принять участие в зимних купаниях.
* Опять звучала веселая музыка, смелые и закаленные люди бесстрашно плескались в ледяной воде.
* Ваня тоже разделся, сделал легкую разминку, пробежался по снегу под восхищенные взгляды собравшихся.
* Вот тут его и заметила Снегурочка.
* — Ванюша, здравствуй! Ну как дела? — ласково спросила она.
* — Чудесно! — ответил Ваня. — Ни мороза не боюсь я, ни ледяной воды! Болеть совсем перестал!
* С этими словами мальчик сбежал по деревянной лесенке и прыгнул в прорубь.
* — Ах, какой смелый, закаленный мальчик! — удивлялись люди, закутанные в теплые шубы, платки и шапки.
* — Мне волшебный Морж помог! — радостно крикнул Ванюша.
* И все увидели, что в проруби рядом с мальчиком плещется маленький серебристо-черный Морж.
* **Ответь  на  вопросы**
* 1. Куда Ваня отправился кататься на лыжах?
* 2. Кого он повстречал на пруду?
* 3. Кого подарила мальчику Снегурочка?
* 4. Как волшебный Морж помог Ване закаливаться?
* 5. Смог ли Ваня искупаться в ледяной воде?
* 6. Как ты думаешь, что, кроме здоровья, закалил мальчик?

**Беседа о зарядке и режиме дня.**

* Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?
* Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.
* Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.
* Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.
* **Утренняя  зарядка**
* — Пролетела ночка,
* С добрым утром, дочка!
* В доме солнечно, светло,
* Иней опушил стекло —
* Это Дедушка Мороз
* Нам принес букеты роз.
* Просыпайся, поднимайся,
* Застилай свою кроватку,
* Вместе сделаем зарядку!
* Руки вверх, руки вниз,
* На носках приподнимись,
* Повтори наклон раз пять,
* А теперь, дружок, присядь!
* Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой воспитательница в детском саду.
* Елена Владимировна — так зовут воспитательницу — собирает ребятишек в большом, светлом, хорошо проветренном спортивном зале, включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.
* — Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия.
* Музыка звучит быстрее.
* — Ну-ка, побежали по кругу!
* Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 4—8 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 10—15 минут.
* Елена Владимировна любит заканчивать зарядку веселой игрой. Например, такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Елена Владимировна спрашивает ребятишек:
* — Что за зверь такой идет?   Любит он пчелиный мед.
* — Медведь! — хором отвечают дети.
* Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».
* — Скок-поскок, Скок-поскок!
* Домик мой — Любой кусток.
* Что я за зверек?
* — Зайка! — догадываются дети.
* — А это что за зверек? — спрашивает Елена Владимировна, когда на поляне появляется «белка».
* «Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».
* — Она очень любит шишки, Узнаете шалунишку? —
* спрашивает воспитательница.
* — Это белочка! — хором отвечают дети.
* После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.
* Итак, давайте еще раз вспомним, **какую пользу приносит зарядка**.
* Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.
* **Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку?**
* Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!
* У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.
* И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя — Геракла. Именно Геракл нашел самое красивое место в Греции, подходящее для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей. Геракл установил правила игр и награды — венки из веток серебристо-серой оливы.
* Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше все время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнем.
* На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье — бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба.
* Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с постамента бронзовую статую и принес ее домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник.
* Леонидос Радосский побеждал во всех состязаниях по бегу, а Мило из Кротона победил подряд в пяти олимпиадах. Он мог на плечах нести корову или быка три круга вокруг стадиона. Однажды он спас жизни множеству людей, удержав колонну рушащегося здания!
* Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.
* Через много веков эти игры были возобновлены и прошли сначала в Афинах, а затем в 1900 году в Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже участвовали 1330 спортсменов, в том числе и женщины из 21 страны мира. Соревнования проходили по легкой атлетике, плаванию, гребле, гимнастике, велоспорту.
* Олимпийские игры проходят и в наши дни, причем каждая страна борется за право стать хозяйкой игр.
* Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми их играми были городки и лапта, а зимой — взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озерах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.
* **Теперь поговорим о режиме дня**. **Что такое режим?**
* Режим — это определенный распорядок дня.
* Режим дня — верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.
* **Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как?**
* Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня.
* «Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»
* Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы.
* Потом собираюсь в детский сад.
* В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатольевной двадцать минут делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идем завтракать.
* На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки. На утренние занятия отводится час.
* После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать.
* После обеда примерно два часа спим.
* После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в четыре часа дня.
* После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку.
* Гуляем примерно час.
* После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идем домой.
* За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось.
* Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать».
* Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно.
* Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.
* **Зачем соблюдать режим?**
* Я режим не соблюдаю, Очень нужен мне режим! Целый день я мяч гоняю, То с друзьями, то один.
* Ранним утром на зарядку Я, конечно, не встаю. Нет обеда? Всухомятку Бутерброд я пожую.
* Поздно спать люблю ложиться, После всех телепрограмм, И не может добудиться Меня мама по утрам.
* «Ты, сыночек, бледный, вялый И совсем больной на вид. Ты с утра уже усталый, Может, что-нибудь болит?»
* А отец сказал с досадой: «Вот твоя ошибка, сын! Соблюдать, конечно, надо В жизни правильный режим!»
* **Ответь на вопросы**
* 1. Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?
* 2. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?
* 3. Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.
* 4. Расскажи, как относились к физическим упражнениям в древности: славяне, эскимосы, индейцы и другие народы.
* 5. Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?
* 6. Как проводились они в Древней Греции?
* 7. Как проходят Олимпийские игры в наше время?
* 8. Что такое режим дня?
* 9. Почему режим дня — помощник нашего здоровья?
* 10. Расскажи о своем режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?
* **Отгадай загадки**
* Ее мы делаем по утрам,
* Она бодрость дарит нам. *(Утренняя зарядка.)*
* Мы по часам гуляем, едим,
* Мы каждый день соблюдаем... *(Режим.)*

***Приложение 16***

**Тема: «Что мы делаем, когда едим?»**

**Цель:** Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

Воспитатель объясняет детям, что все живые существа питаются. Ребенку, как и всякому человеку, необходимо определенное количество пищи, чтобы расти, развиваться, обеспечивать себя энергией. Ты съел кашу или выпил стакан молока - и у тебя сразу прибавилось сил. Как ты думаешь почему? Пища, которую мы съели, проходит сложный длинный путь: Сначала мы ее пережевываем зубами во рту, затем глотаем и она продвигается по пищеводу в желудок. Желудок переваривает пищу, и она поступает в кишечник- это длинный- предлинный шланг. Он также переваривает пищу, которая наконец превращается в вещества, полезные нашему организму. Эти полезные вещества растворяются, попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела. Воспитатель с детьми рассматривает картинку, изображающую, как путешествует пища по нашему телу. Воспитатель предлагает детям найти и пощупать у себя живот. Желудок находится с левой стороны- там, где оканчиваются ребра. Печень - соседка желудка, но находится справа. Кишечник расположен посередине. Путь по которому проходит пища – рот, пищевод, желудок, кишечник. Чтобы переварить еду, которую ты съел, обязательно нужна вода. Без воды жить нельзя. Сколько нужно воды человеку каждый день? В прохладную погоду - не очень много. В жаркую погоду, летом, особенно если ты много двигался, пить надо много. Суп, компот, чай, так же как вода, помогают усваивать пищу. За столом во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски. После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму. Вопросы для запоминания: Зачем человек ест? Для чего нужны зубы? Почему говорят: здоровые зубы - здоровое тело? Как нужно ухаживать за зубами

**Тема: «Витамины и полезные продукты».**

**Цель:** Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Воспитатель рассказывает детям, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества , которые называются витаминами. Спросить у детей, а что они знают о витаминах? Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д. Показывается рисунок тела человека и воспитатель рассказывает, на какие органы влияют те или иные витамины. Витамин А – зрение, Витамин В – сердце, Витамин С – органы дыхания, укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам Витамин Д – скелет, делает наши руки и ноги крепкими. Воспитатель показывает картинки с продуктами, в которых содержаться основные витамины. Задать детям вопрос: Что вы любите есть больше всего? В чем разница между вкусным продуктом и полезным? Какие названия витаминов вы знаете? В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д.? Теперь, ребята, вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять Никогда не унываю И улыбка на лице Потому что принимаю Витамины А, В, С, Д.

**Тема: « Здоровая пища»**

**Цель:** Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Воспитатель предлагает детям назвать их любимую еду .Потом называет то, что любит сам. Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах : вкусный салат состоит из овощей и сметаны, шоколад – из какао, молока, масла и сахара. Котлеты сделаны из курицы, (мяса, рыбы). Подвести детей к мысли о том, 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, безусловно вредны для здоровья. Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти. Какие названия витаминов вы уже знаете? В каких продуктах много витамина А, В, С, Д.? Для чего нужны эти витамины? Для чего особенно важен витамин А? В? С? Д?

***Приложение 17***

**ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ**

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоров, как бык.

Кровь с молоком.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Здоров на еду, да хил на работу.

Как рукой сняло.

Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.

Этот человек не жилец на свете.

Одной ногой в могиле стоит.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Без болезни и здоровью не рад.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает..

Самого себя лечить, только портить.

Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!

Кроме смерти, от всего вылечишься.

И собака знает, что травой лечатся.

После обеда полежи, после ужина походи!

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Не дал бог здоровья — не даст и лекарь.

**Стихи о спорте**

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

И мы уже сегодня

Сильнее чем вчера

Физкульт-ура! Физкульт-ура!

Физкульт-ура!

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по ночам

Мы привыкли заниматься

Физкультурой по утрам!

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник, спорт - здоровье,

Спорт - игра, физкульт-ура!

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет

Все ребята знают,

Что закалка помогает,

Что полезны нам всегда

Солнце, воздух и вода.

Кто с зарядкой дружит смело

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым

И веселым целый день!

Мы дружные ребята,

Пришли мы в детский сад,

И каждый физкультурой

Заняться очень рад!

Физкультурой мы в саду

Много занимались.

На зарядке по утрам

Крепли, закалялись.

Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,

Что всем необходимо полезное питание.

И помните об этом: идя по магазинам,

Не сладости ищите, ищите витамины

Почему мы бодрые, быстрые и смелые?

Потому что по утрам, мы зарядку делаем!

Чтоб стали мы крепче, быстрее,

Сильней самых сильных борцов,

Каждый из нас заниматься

Зарядкой готов!

Смотрит солнышко украдкой,

Смотрят небо и листва,

Как мы бегаем и скачем:

Раз - два! Раз - два!

Если вдруг примчатся тучи,

Будет дождик - не беда!

Кто со спортом очень дружит,

Не болеет никогда!

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать - это награда!

Победить же может любой!!!

 ***Антонина Бах***

Надо спортом заниматься,

Надо - надо закаляться!

Надо первым быть во всем,

Нам морозы ни почем!

С айсберга ныряем мы,

Мы хорошие пловцы.

Мы совсем почти большие,

Мы прилежные юнцы.

После водного купанья,

Начинаем растиранья.

И гимнастику опять,

Начинаем выполнять.

Покатаемся в снегу,

Полежим на берегу.

А потом нырнем под воду,

Чтоб добыть себе еду.

Эскимо-сосульку скушав,

Мамы песенку послушав.

Мы ложимся дружно спать,

Сны скорее увидать.

В них мы взрослые, большие,

В них воспитаны красиво.

В них охотники, спортсмены,

В них мы видим перемены.

Мы во сне всегда растем,

Отдыхаем мы при том.

Набираемся здоровья,

Дружно, весело живем!

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко.

Нам холод нипочем!

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнем.

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно потянуться.

Начинай, не спеши!

Через нос ровней дыши.

Я возьму мяч большой,

Подниму над головой,

Прогну спину,

Мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,

Будем дружно приседать.

Взял Сережа обруч свой,

Держит обруч за спиной.

Все, что делает Сережа,

Повторить попробуй тоже.

А теперь, детвора,

Умываться пора!