**Участники проекта**: Воспитатели, дети, родители, музыкальный руководитель.

**Вид проекта**: Практико-ориентированный.

**Продолжительность**: Краткосрочный.

**Цель**: Создать условия для организации двигательной активности воспитанников группы в период нахождения детей в детском саду. **Задачи**:

1.Обогатить общее представление о здоровье.

2.Развитие привычек у детей здорового образа жизни.

3.Воспитывать у детей самостоятельность, чувство гордости за результаты собственного и общего труда.

4.Взаимодействие родителей с детским садом по развитию представлений о ЗОЖ.

5.Пополнить картотеку подвижными играми.

**Актуальность**

В настоящее время тема здоровья имеет большую актуальность. Проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста имеет низкий уровень. Укрепление и состояния здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Дети не умеют укреплять свое здоровье не владеют здоровье сберегающими технологиями.

Проблема: Недостаточная информация у родителей о важности физического воспитания. Низкий уровень развития двигательной активности воспитанников.

**Ожидаемый результат**:

- Повышение уровня здоровья детей старшего дошкольного возраста.

- Интерес детей к спорту и физическим упражнениям.

- Пополнение картотеки «Подвижные игры».

- Повышение интереса у родителей к здоровому образу жизни у детей.

**Этапы реализации проекта**

**1 этап**

- Выявление первоначальных знаний детей о здоровом образе жизни.

- Подбор информации для родителей о предстоящей деятельности.

- Подбор дидактического материала, литературы.

**2 этап**

- Наличие разнообразных средств, необходимых для приобщения детей к здоровому образу жизни.

- Обогащение предметной развивающей среды.

- Организация сюжетно-ролевых, дидактических и подвижных игр, проведение досуговых мероприятий, беседы, гимнастика, закаливающие процедуры.

**-** Просвещение родителей о ЗОЖ и привлечение к совместным мероприятиям.

**3 этап**

**-** Проведение ежедневно утренней гимнастики, гимнастики после сна, физ.минуток.

**-** Цикл познавательных бесед «Человек и его здоровье», «Витамины».

- Картотека подвижных игр.

- Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье», Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье».

- Выставка рисунков «Здоровье – это жизнь.

- Провели НОД с использованием здоровосберегающих технологий.

**Предварительная работа:**

- Вызвать желание у детей заниматься спортом.

- Просмотр мультфильма «Непослушный бегемот».

- Знакомство с литературными произведениями: А. Барто «Я расту»; С. Михалков «Чудесные таблетки», «Грипп».

- Разучивание комплексов точечного массажа, пальчиковой гимнастики.

**Интеграция образовательных областей**

**Физическое развитие**

Развитие физических качеств, накопление двигательного опыта как важных условий сохранения и укрепления здоровья детей.

Формирование представлений о здоровом образе жизни, закрепление знаний и понятий о том, как нужно сохранять здоровье.

Формирование основ безопасной жизнедеятельности в различных видах двигательной активности.

**Социально-коммуникативное развитие**

Развитие игровой деятельности детей, приобщение к общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, формирование положительного отношения к себе, гендерной принадлежности.

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни

**Познавательное развитие**

Развитие сенсорной культуры, расширение кругозора, в части представлений о человеческом организме, здоровье и здоровом образе жизни.

**Речевое развитие**

Использование художественных произведений и фольклора для обогащения содержания области.

Художественно-эстетическое развитие

Удовлетворение потребности детей в самовыражении в продуктивной деятельности.

Использование музыкальных произведений для развития двигательного творчества детей.

**Содержание проекта.**

**Беседы**

«Спорт — это здоровье».

«Откуда берутся болезни? (микробы, вирусы).

«Что делать, если ты заболел?»,

«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».

«Чистота – залог здоровья».

(Приложение №1)

**Сюжетно-ролевые игры.**

«Больница», «В гости к доктору».

**Работа с родителями**

Анкетирование «Условия здорового образа жизни в семье»

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

(Приложение №3)

**Утренняя гимнастика**

«Винтик», «Зарядка».

(Приложение №2)

**Комплекс зарядки после сна**

(Приложение №2)

**Точечный массаж**

**Пальчиковая гпмнастика**

**Картотека подвижные игры**

(Приложение №4)

**Дидактические игры**

Приложение №1

**Беседа «Спорт — это здоровье!»**

Воспитатель.

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.

Воспитатель. Правильно, ребята. Физкультурой может заниматься и маленький, и большой. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Дети. Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или открытой форточке ит. д.

Воспитатель. Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети. Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.

Воспитатель. Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети. Нет!

Воспитатель. Знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира?

Дети. Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

Воспитатель. А что же такое – Олимпиада?

Дети. Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах спорта.

Воспитатель. Ребята, об истории олимпийских игр я вам сейчас расскажу.

Олимпийские игры возникли в древности. Их возникновение связано с именем Ифита, владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам сложить мечты и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов. Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

(Дети слушают сообщение о появлении олимпийских игр в древнем городе Олимпии, рассматривают фотографии сохранившихся храмов и стадионов.)

Воспитатель. Прошли тысячи лет, разрушились древние города, но Олимпийские игры возродились. Современные олимпийские игры придумал и возродил Пьер де Кубертен.

Воспитатель. Пьер де Кубертен придумал девиз Олимпийского движения «Быстрее, выше, сильнее!» и эмблему Олимпиады – пять переплетенных колец.

Воспитатель. Ребята, что означают кольца на олимпийском флаге? Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

Воспитатель. Олимпийские игры – важнейшее событие для миллионов болельщиков.

Современный мир должен быть благодарен древней Олимпии, где тысячи лет назад зародилась эта прекрасная традиция праздников спорта и мира. О такой благодарности свидетельствует обычай зажигать олимпийский огонь именно в Олимпии возле сохранившихся колонн храма Геры и оттуда доставлять его к месту проведения новой Олимпиады.

Воспитатель. Для спортсмена олимпийская медаль – самая главная награда в жизни. За каждой из них, будь то золотая, серебряная или бронзовая, - тяжелый труд ежедневных многочисленных тренировок; упорство, сила воли, трудолюбие…

Воспитатель. Ребята, а как же стать таким спортсменом и поехать на Олимпийские игры?

Дети. Чтобы стать спортсменом и поехать на Олимпийские игры нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли и т. п.

Воспитатель. Ребята, я верю, что из вас вырастут настоящие олимпийцы!

Воспитатель. Итак, мы говорили, что Олимпиады бывают зимние и летние.

Воспитатель. Какие же виды спорта являются зимними?

**Беседа «Откуда берутся болезни?»**

Цель: познакомить детей с причиной некоторых болезней – микробами.

Воспитатель: Каждый человек в своей жизни хотя бы один раз переносит какое-нибудь заболевание.

Расскажите, кто из вас болел?

Болеть приятно или не очень?

Как вы себя чувствуете во время болезни?

Ответы детей: Болели простудой, ангиной, насморк. Болеть не очень приятно, потому что не ходишь гулять, в детский сад… а чувствуешь себя в этот момент очень плохо болит голова, пьёшь таблетки.

Воспитатель: Вот и наша Даша заболела. Давайте поможем ей. Научим делать массаж «Неболейка

(Дети выполняют самомассаж биологически активных точек).

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим «козырьком».

Знаем, знаем да-да-да! Нам простуда не страшна!

Воспитатель: Для чего мы делаем массаж? Его можно делать как при болезни, так и для профилактики простудных заболеваний.

Плакат «Микробы».

Воспитатель: Дети, посмотрите, как вы думаете, что это

Вот все эти точки, головастики, черточки это микробы. Эти мельчайшие живые существа. И видны эти все микроорганизмы видно лишь через специальный прибор, который называется микроскоп. В нем есть специальное увеличительное стекло, которое маленькое увеличивает до больших размеров. Микробов на свете великое множество и они все разные.

Не будь он так вертляв и мал

Я бы для вас его поймала.

И вы бы увидели сами

Микробью мордашку с усами

Узор пятнистый вдоль хребта

Шесть быстрых лап и два хвоста.

Таков он, как уверяют строгие

Профессора по зоологии

Микроб невидимый злодей

Врач честных и простых людей.

Многие микробы и полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям, в почве образуются вещества, которыми питаются растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в ряженку, кефир, сыр. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться. Но, к сожалению не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, болезнетворные.

(Рассматривают изображение «полезных» и «вредных» микробов).

**Беседа «Если ты заболел».**

Цель:

познакомить детей с симптомами простуды на доступном для них уровне; способствовать формированию бережного и внимательного отношения к своему здоровью; рассказать о мерах профилактики и народных средствах при лечении простуды.

Воспитатель (держит куклу, которая одета как бабушка).

Здравствуйте, дорогие ребята! Я хочу поговорить с вами о простуде и о способах заражения. Если ребёнок будет знать, что нужно чаще мыть руки, держаться подальше от заболевшего человека, то количество простуд сократится.

Насморк, кашель, повышение температуры тела – всё это симптомы респираторных заболеваний. Многие не выясняют название определённой болезни, а объединяют все признаки в одно заболевание, которое называется простуда.

Причиной простудных заболеваний являются вирусы и бактерии. Они проникают в организм и снижают его защитные механизмы.

Частые простудные заболевания у детей возникают в зимнее время года, а также в период межсезонья. Во время отопительного сезона, когда температура воздуха в квартире повышается, у детей сохнет носоглотка, это приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Необходимо поддерживать температурный режим в пределах 20-21 градусов.

Ребёнок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте от двух до шести лет. Поэтому в таком возрасте очень важно беречь себя!

Для того чтобы повысить сопротивляемость организма инфекциям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. Первым шагом в данном направлении будет повышение защитных свойств организма. Для этого ребёнка нужно закалять. В городских условиях можно посещать бассейн. Плавание повысит иммунитет, способствует развитию мышечного тонуса ребёнка, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Для профилактики простудных заболеваний, детям необходимо давать продукты, которые способны бороться с вирусами и предотвращать развитие заболевания. Сейчас мы с вами о них и поговорим. Но разговор у нас будет интересный! Я загадаю вам загадки, а вы, ребята, угадайте, о чем пойдет речь.

Пыльцу с лугов, деревьев и кустов

Жужжащий рой за лето соберёт,

И будет пчёлам на зиму готов

Душистый, ароматный, сладкий (Мед)

Чесноку любимый брат,

И никто не виноват,

Что его кто тронет,

Вмиг слезу обронит.

(Лук)

Есть для защиты вместо рук -

Зубастая головка.

Микробы вредные вокруг

Я истребляю ловко.

Кто со мною незнаком?

Называюсь… (Чесноком)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень.

(Лимон)

Сидит на палочке

В красной рубашечке,

Брюшко сыто —

Камнями набито.

(Шиповник)

В воде она родится,

Но странная судьба —

Воды она боится

И гибнет в ней всегда.

(Соль)

Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

(Малина)

Я красна, я кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком,

Ну-ка, кто со мной знаком?

(Клюква)

Среди пахнущей травы,

Может быть, встречали вы -

Помогает «духом фей»

Простудившимся.

(Шалфей)

По мере того, как бабушка Пелагея загадывает загадки, а ребята их отгадывают, на стол в корзинку воспитатель выкладывает те предметы, которые помогают нам бороться с простудой и укреплять иммунитет.

Воспитатель.

Лимон, клюква, шиповник содержат большое количество витамина С, который отлично укрепляет нашу иммунную систему. С медом и малиновым вареньем можно пить чай при простуде, но только если нет температуры. Раствором соли и соды, травяным отваром шалфея (ромашки, календулы) полощут горлышко, чтобы снять воспаление. Наших старых знакомых – лук и чеснок – употребляют в пищу, особенно в период высокой заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Воспитатель.

Ребята, я вижу, какие вы молодцы и отлично справились с моими загадками! Думаю, что вы никогда не заболеете и будете радовать своим отменным здоровьем своих родителей! Я пожелаю вам никогда не знать, что такое таблетки, градусник, высокая температура, кашель, насморк и уколы!

**Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»**

Цель: напомнить детям, что помогает им быть здоровыми.

ХОД БЕСЕДЫ.

Воспитатель : 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».

Воспитатель :Ребята, а вы когда просыпаетесь, что первым делом делаете?

( ответы детей)

Воспитатель : — С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

Воспитатель : Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем.

Воспитатель : «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.

Воспитатель : Ребята, а Вы все, по утрам умываетесь? Как вы это делаете? Покажите.

( ответы детей)

Воспитатель : — 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 школу.

Воспитатель : Ребята, а вы что сегодня ели на завтрак? Расскажите.

( ответы детей)

Воспитатель : А как вы считаете, это полезная еда или нет?

( ответы детей)

Воспитатель : Какие, вы молодцы! Всё знаете и правильно делаете.

Воспитатель : 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 — совершается 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!

Воспитатель рукавицей

Оботрет меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

Воспитатель : Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

Воспитатель : 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. Воспитатель : Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое - постепенность, правило второе — постоянство.

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!

Воспитатель : 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!

Воспитатель : Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании. Что такое закаливание?

( ответы детей)

Воспитатель : Правильно. 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.

Воспитатель : Ребята, ответьте 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?

( ответы детей)

Итог беседы.

Воспитатель :

- Что нового вы сегодня узнали из беседы?

- Чему научились?

- Что нужно делать, чтобы не болеть? Какие процедуры для закаливания ты выполняешь?

**Беседа «Чистота – залог здоровья»**

Задачи:

Закрепить знания детей о чистоте как залоге здоровья. Развивать любознательность.

Воспитывать у детей заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание следить чистотой своего тела.

Ход:

1.Чтение стихотворения

Если ты весь день трудился, Нужен здесь подход умелый -

Бегал, прыгал, веселился, Тренируй и закаляй

Надо телу отдохнуть – На ночь в душе поливай

Надо тело сполоснуть! Если день твой перегружен-

Чтоб росло и крепло тело Душ как воздух телу нужен!

2.Для кого чистота - залог здоровья? Кто поступает правильно

3.Выучи наизусть:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

4.Подними флажок, если я сказала правильно:

1. Я всегда мою руки, придя с улицы, после туалета и перед едой.

2. Перед сном я мою ноги.

3. Каждый день я меняю носки и нижнее белье.

4. Минимум раз в неделю я мою все тело горячей водой с мылом.

5. Где изображены предметы личной гигиены?

Правила:

1. Мойся каждый день теплой водой с туалетным мылом. Помни: если кожа долго останется грязной, на ней появляются прыщи.

2. Каждый день надевай чистое белье, носки. Если белье запачкается в течение дня, поменяй его.

3. Если у тебя очень сухая кожа, попроси маму, чтобы она дала тебе крем или мазь.

4. Если кожа у тебя чешется, старайся удержаться и не расчесывать зудящее место. От расчесывания зуд не станет меньше а, наоборот, усилится.

5. Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся самостоятельно вскрыть гнойник

6. Ешь побольше овощей и фруктов, пей много молока. Твоя кожа будет чистой и гладкой.

7. Ежедневно умывайся утром и принимай душ перед сном

8. Чисти зубы два раза в день - утром и вечером

Приложение №2

Комплекс зарядки «Винтик» (гантелями)

припев

Раз, два, три, четыре, пять

Вышел винтик погулять

И теперь без него, не фурычит не чего.

(Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями. Руки сгибать и выпрямлять в локтях)

Винтик, винтик вроде малость

Но возьмите выньте-ка

В мире все давно сломалось без него без винтика.

(Движение ступнями пяточка, носочек)

Винтик, винтик вроде малость

Но возьмите выньте-ка

В мире все давно сломалось без него без винтика.

(Движение прямыми руками вперед, вверх, в стороны)

**Первый куплет**

Бульдозер был, что надо. И вдруг там, что-то хрясь.

(прямые руки в стороны, сгибать в локтях)

И вся это громада, упала носом в грязь.

(полуприсяд, руки в стороны)

(Припев)

**Второй куплет.**

Подъемный кран, что надо. Ну вдруг там, что-то там

(Выпрямить руки вперед, сгибать в локтях)

И вся эта громада, сложилась пополам.

(Приседание, руки в сторону)

(Припев)

**Третий куплет.**

Компьютер был, что надо. Но вдруг там, что-то бам.

(изобразить руками квадрат)

И вся эта громада, сгорела в пух и прах.

(выпрямить руки в стороны, полуприсяд, туловище поворачиваем в право и лево)

**Комплекс утренней зарядки.**

• «Хлопок вверху»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши,

2- и. п.

• «Качаем головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1-наклон головы вправо,

2-и. п.,

3- наклон влево,

4- и. п.

• «Наклонись вперед»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

• «Маятник»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, 2- наклон влево

• «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

• «Прыжки – звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег на носочках, ходьба.

**Комплексы гимнастики после сна**

«Маленькие птички»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Воспитатель слегка стучит по окну и говорит: «Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетели маленькие птички. Просыпайтесь, поднимайтесь. Посмотрите на птичек. (Можно повесить за окном вырезанных из бумаги птиц или понаблюдать за настоящими птицами из окна.) Давайте поиграем. Сегодня мы с вами — маленькие птички».

Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату.

Ходьба стайкой (15 секунд).

Ходьба в разных направлениях (15 секунд).

Медленный бег по кругу (15 секунд).

Построение в круг.

упражнение «Порадуемся птичкам»

Произнести: «Ах!» — вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «А-а-а-х». Повторить 2 раза.

Упражнение «Птички машут крыльями»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Спрятать руки за спину.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Сохранять устойчивое положение тела».

Упражнение «Птички зовут своих друзей»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Поворот вправо, назад; произнести: «Чирик, чирик».

Вернуться в исходную позицию.

Поворот влево, назад; произнести: «Чирик, чирик».

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Птички клюют зернышки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, постучать пальчиками рук по полу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямиться после приседания».

Упражнение «Птички веселятся»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза.

Ходьба врассыпную в медленном тепе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»

На счет 1,2— вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.

Повторить 2 раза.

Ходьба по ребристым дорожкам. Одевание.

«Колючие ежата»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в кроватях. Дети ложатся поверх одеял.

Воспитатель. Ребята, давайте поиграем. Отгадайте за гадку:

Спит под елкой колобок,

Колобок — колючий бок. (Еж)

Правильно, это ежик. Давайте на время превратимся в колючих ежат. Раз, два, три — вот мы с вами и ежата.

Упражнение «Ежата просыпаются»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловищ.!. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Хорошо потянуться». Точечный массаж для дошкольников проводится с

использованием большого и указательного пальца, которыми

надавливают или совершают круговые движения на точки,

ответственные за состояние тех или иных органов или систем

организма. Длится он всего 2—3 минуты и хорошо воспринимается

ребенком.

Самомассаж головы.

Массаж «Грабли». Пальцы разводим в стороны «Грабельки»,

вводим их в волосистую часть головы, и проделываем

поглаживания:

1. От лобной части к затылку.

2. От височной части к затылку.

3. От ушей к затылку

Затем так же, но надавливаем пальцами на кожу и

вращательными движениями массируем голову

Точечный самомассаж лица

Способствует предотвращению простудных заболеваний,

позволяет научиться управлять мимикой лица. Самомассаж

выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора. Детей

усаживают на стульчик и учат «лепить красивое лицо»:

1.«Лепим лицо»

Дети выполняют поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к

вискам, затем мягкое постукивание по коже, как бы уплотняя ее.

2. «Брови»

Указательными пальчиками делают надавливание на переносицу

и точки над бровями с вращательными движениями по часовой

стрелке, затем против нее по 5 раз.

3. Затем проводят с усилием по бровям и «лепят» щипками

брови по направлению к вискам.

4. «Глаза»

Затем средними пальчиками поглаживают под глазами (по

глазнице) по направлению от внешнего уголка во внутреннему.

Делают акцент на точку на внешнем уголке и в центре глазницы,

и легко проводят по верхнему веку по направлению к внешнему

уголку глаз (глаза закрыты).

Такими способами задействуют

-слизистую оболочку полости носа;

- лобные отделы головного мозга, активизируя в них

кровообращение, -глазное яблоко, для улучшения зрения и

стимулирования умственного развития.

4.«Нос»

1.Указательными или средними пальчиками легко

надавливают на крылья носа,

2.Проводят их по переносице в сторону носовых пазух,

3.Легко подергивают и пощипывают себя за кончик носа. Этим

задействуют слизистые оболочки носа, гайморовых полостей,

улучшая в них кровообращение.

6. «Уши»

Затем нужно потереть ушную раковину и прижать точку возле

козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и

вестибулярный аппарат.

Чтобы снять неприятные симптомы, необходимо трижды пройтись

по указанным ниже точкам, нажимая на них по 10 раз:

- край ноздрей;

- внешние уголки глаз;

- область между бровями (переносица) ;

- точка, немного выше ушной мочки.

7 «Шея»

Массаж шеи способствует расслаблению мышц. Детей обучают

выполнять 1.поглаживание шеи по направлению к области

подбородка. При этом они разворачивают плечи и вытягивают

шею, держа голову прямо. 2.выполняют похлопывание по

подбородку тыльной стороной ладошки. 3.Надавливают на

точку в центре нижней челюсти со стороны подбородка для

улучшения кровообращения, обмена веществ.

4.Нажимают точку в центре ключицы над впадинкой для

регуляции иммунной системы организма посредством слизистой

оболочки нижнего отдела глотки.

Точечный самомассаж рук.

Дети должны

1.активно потереть ладошки друг о друга до ощущения тепла,

2. вытянуть каждый пальчик и надавить на него,

3. ногтями одной ручки потереть по ногтям другой

(«стиральная доска») для оказания благотворного воздействия на

внутренние органы. Точки на ногтях связаны с сердцем, легкими,

печенью и кишечником.

4. Нажимают точку между большим и указательным пальцами

(в конце складочки) для нормализации функций всего организма,

снятия усталости. Следует потереть всю ручку до плеча, нажимая

на мышцы, затем от плеча вниз ладошкой для возбуждения мышц

рук и прочистки энергетических каналов.

Точечный массаж для детей в стихах в детском саду или дома

приносит не только пользу, но и вызывает массу положительных

эмоций.

Игровой самомассаж «Неболейка»

Точечный массаж для детей в детском саду проводится во время

игр или после сна. Это способствует повышению защитных свойств

дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Обычно

точеный массаж для детей не вызывает у них негативной реакции,

малыши делают его с радостью. Никаких проблем с запоминанием

текста и движений не возникает, ведь заучиваются они в процессе,

представленном в игровой форме.

Чтобы получить ожидаемый результат, точечный массаж в детском

саду или во время пребывания малыша в домашних условиях

должен проводиться регулярно. Если данная процедура войдет в

привычку, организму будет намного легче бороться с различны

Приложение №3

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**

АНКЕТА: «Условия здорового образа жизни в семье»

Обращаемся к Вам с просьбой - оказать содействие в изучении влияния образа жизни детей в семье на представления ребёнка о здоровье. Пожалуйста, заполните данную анкету (подписываться не надо!). Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов. Ответ, наиболее точно отражающий Ваше мнение, подчеркните, дополните свой вариант.

1. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет)

2. Есть ли у членов Вашей семьи вредные для здоровья привычки? (Да, нет). Уточните:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Есть ли в Вашей семье предпочтения в питании? (Да, нет). Уточните:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Часто, когда как, редко, никогда)

5. Часто ли в течение года болеет Ваш ребёнок? (Часто, когда как, редко, никогда)

6. Используете ли Вы полученные знания о здоровом образе жизни в воспитании Вашего ребёнка? (Часто, когда как, редко, никогда)

7. Воздействуете ли Вы на своего ребёнка для формирования привычки к здоровому образу жизни? (Часто, когда как, редко, никогда). Уточните:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего ребенка? (Часто, когда как, редко, никогда). Уточните:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Занимаетесь ли Вы физической культурой вместе со своим ребёнком? (Часто, когда как, редко, никогда). Уточните:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Какие причины болезней Вашего ребёнка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность). Другие причины:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Что Вы считаете здоровым образом жизни человека? Уточните: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за оказанную помощь!

Желаем Вам и Вашей семье крепкого здоровья и благополучия!

Администрация и педагоги образовательного учреждения.

**Консультация для родителей подготовительной**

**группы**

«Здоровый образ жизни в семье»

Воспитание детей — большая радость и большая ответственность и

большой труд. Недостаточно обеспечить материальное

благополучие — необходимо, каждый ребёнок рос в условиях

душевного комфорта, добропорядочности. Забота о здоровье

ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире

приоритетные позиции. Э то и понятно, поскольку любой стране

нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и

здоровые. Забота о воспитании здорового ребёнка является

приоритетной и в работе дошкольного учреждения. Здоровый и

развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью

организма к вредным факторам среды и устойчивостью к

утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном

детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит

его интенсивный рост и развитие, формируются основные

движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки,

приобретаются базовые физические качества, вырабатываются

черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества детских заболеваний связан не только социально-

экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи

ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций и характера

двигательного режима. При недостаточной двигательной

активности ребёнка (гиподинамии) неизбежно происходят

ухудшение развития двигательной функции и снижение

физической работоспособности ребёнка. Решающая роль по

формированию личностного потенциала и пропаганде здорового

образа жизни принадлежит семье. Сегодня важно нам, взрослым,

формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих

себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами.

Они обязаны заложить основы физического, нравственного и

интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом

возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). К сожалению, в

силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества

здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей

человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка

положительным примером здорового образа жизни, так как часто

злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают

многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов

закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем

воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же

необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни. Мы

должны не только охранять детский организм от вредных влияний,

но и создавать условия, которые способствуют повышению

защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И

важным здесь являются правильно организованный режим дня,

который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей

в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в

деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого,

режим дисциплинирует детей, способствует формированию

многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму. У

детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного

организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении

тела человека, узнает о важности закаливания, движения,

правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к

здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают

заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то

ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в

школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие,

но и уровень его физического развития. И нет ни какой необходимости пичкать ребёнка перед школой знаниями. Принцип

«не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и

развития ребёнка. Следует помнить, что «раннее обучение»

приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье,

провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в

результате чего снижается интерес к учёбе. Подготовка к школе в

детском саду осуществляется не только на занятиях по математике

и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у

детей формируются необходимые для успешного обучения в

школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая

моторика рук, координация движений; а также в игровой

деятельности детей. Для укрепления здоровья и нормализации

веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм

человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным

тренирующим эффектом и способствуют закаливанию

организма. Что такое закаливание? Смысл закаливания состоит в

том, чтобы со временем с помощью специальных процедур

повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что

организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными

защитными реакциями — увеличением выработки тепла и

уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно

происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения

выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим

семейным делом. Заниматься должны уже сейчас. Когда ребёнок

ходит в детский сад. Что должны сделать взрослые, чтобы каждый

день жизнь ребёнка стало началом в укреплении его здоровья?

Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи.

Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и

спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то

дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку,

заниматься физическими упражнениями и спортивными играми, затем родителям надо хорошо ознакомится с комплексами

упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы

вместе добьёмся более высоких результатов в физическом

развитии наших детей.

Приложение №4

**Картотека подвижных игр**

«Быстро возьми, быстро положи»

Задачи: 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

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

«Перемени предмет»

Задачи: учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу; развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость; воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Ход игры: на одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот, кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Варианты: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

«Ловишка, бери ленту»

Задачи: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры: дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

Варианты: чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

«Совушка»

Задачи: 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. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

Варианты: выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«Чьё звено скорее соберётся?»

Задачи: 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.

Варианты: 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.

«Кто скорее докатит обруч до флажка»

Задачи: учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей быстроту, умение передавать эстафету.

Ход игры: играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками палкой, обегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Варианты: подталкивать обруч палочкой. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д.

«Жмурки»

Задачи: учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Ход игры: выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

Правила: завязанную на глаза повязку не снимать и не подглядывать.

Варианты если игра проходит на улице, то очерчивается граница , за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

«Два мороза»

Задачи: 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 водящие – 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.

Варианты: 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?

«Догони свою пару»

Задачи: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры: дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

Варианты: запятнать свою пару мячом.

10.«Краски»

Задачи: 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.

Варианты: 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.

11. «Горелки»

Задачи: 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 - слева, 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.

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

12. «Коршун и наседка

Задачи: 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.

Варианты: если детей много можно играть двумя группами.

«Снежная королева»

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать.

Правила игры. Кого коснулась «Снежная королева», превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

14.«Салки – не попади в болото»

Цель: учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход игры: на площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить. Осаленный ловишкой выходит из игры.

2 вариант.

Ловишка стоит в центре круга начерченного на земле или выложенного из шнура. Дети забегают в круг и выбегают из круга, а Ловишка пытается осалить того, кто не успевает выбежать из круга.

15.«Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры: дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

2 вариант

Запятнать свою пару мячом.

16.«Второй лишний»

Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры: дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встать пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

**Подвижные игры с бегом.**

«Быстро возьми, быстро положи»

Задачи: 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

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

«Перемени предмет»

Задачи: учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу; развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость; воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Ход игры: на одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот, кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Варианты: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

«Ловишка, бери ленту»

Задачи: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры: дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

Варианты: чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

«Совушка»

Задачи: 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. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

Варианты: выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«Чьё звено скорее соберётся?»

Задачи: 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.

Варианты: 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.

«Кто скорее докатит обруч до флажка»

Задачи: учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей быстроту, умение передавать эстафету.

Ход игры: играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками палкой, обегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Варианты: подталкивать обруч палочкой. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д.

«Жмурки»

Задачи: учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Ход игры: выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

Правила: завязанную на глаза повязку не снимать и не подглядывать.

Варианты если игра проходит на улице, то очерчивается граница , за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

«Два мороза»

Задачи: 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 водящие – 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.

Варианты: 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?

«Догони свою пару»

Задачи: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры: дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

Варианты: запятнать свою пару мячом.

10.«Краски»

Задачи: 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.

Варианты: 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.

11. «Горелки»

Задачи: 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 - слева, 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.

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

12. «Коршун и наседка

Задачи: 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.

Варианты: если детей много можно играть двумя группами.

«Снежная королева»

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать.

Правила игры. Кого коснулась «Снежная королева», превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

14.«Салки – не попади в болото»

Цель: учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход игры: на площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить. Осаленный ловишкой выходит из игры.

2 вариант.

Ловишка стоит в центре круга начерченного на земле или выложенного из шнура. Дети забегают в круг и выбегают из круга, а Ловишка пытается осалить того, кто не успевает выбежать из круга.

15.«Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры: дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

2 вариант

Запятнать свою пару мячом.

16.«Второй лишний»

Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры: дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встать пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.