**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждении**

**«Детский сад №55»**

**Проект**

**«Береги здоровье сам»**





Новокузнецкий городской округ

**Актуальность**

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. 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» Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

**Паспорт проекта**

Вид проекта: практико-ориентированный, открытый

Участники проекта: сотрудники ДОУ, воспитанники и их родители

Продолжительность: сентябрь - август

Сроки реализации: 2022г.-2023г.

Этапы реализации проекта:

* 1 этап – Аналитический
* 2 этап – Практический
* 3 этап – Основной
* 4 этап – Заключительный

Авторы проекта: Гурьянова О.В., Бодрова О.Н.

**Цель проекта**

Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни

**Задачи проекта**

 - Создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;

- повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми;

- прививать любовь к физическим упражнениям;

- познакомить детей с правилами правильного питания;

- продолжать знакомить с правилами гигиены;

- воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и своё состояние.

**Участники проекта**

* Старший воспитатель
* Воспитатели
* Дети
* Родители
* Учителя-логопеды
* Музыкальный руководитель
* Инструктор по физкультуре
* Педагог-психолог
* Отношения участников воспитательно-образовательного процесса строятся на основе сотрудничества и уважения.

**Этапы и механизмы реализации проекта**

*Механизм реализации проекта:*

организация и проведение мероприятий;

осуществление мониторинга;

просветительская работа среди родителей воспитанников;

распространение педагогического опыта среди педагогов дошкольного учреждения;  
размещение фотографий и информационно-методического материала на сайте ДОУ.

*Первый этап - организационно-подготовительный:*

осуществление и определение теоретических основ проблемы, изучение и анализ научно-практической и методической литературы;

определение цели, задач и основных направлений реализации проекта;  
составление плана разработки механизма и этапов реализации проекта;  
проведение мониторинга с детьми;

разработка информационно-методического, наглядного материала проекта.

*Второй этап – основной - практический:*

непосредственная реализация проекта: проведение запланированных мероприятий проекта с детьми и родителями;

отслеживание промежуточных результатов работы по проекту.

*Третий этап: итоговый - заключительный:*

соотнесение результатов с целями и задачами проекта;

подготовка проекта к презентации.

**Ресурсное обеспечение**

*Методическое*

* Методическая литература по тематике.
* Методический и практический материал для работы с детьми.
* Использование Интернет-ресурсов.

*Кадровое*

* Заведующий.
* Старший воспитатель.
* Воспитатели.
* Специалисты.

*Материально-техническое*

Наличие в ДОУ:

* Методического кабинета.
* Физкультурного зала.
* Музыкального зала.
* Кабинетов учителей-логопедов.
* Кабинета педагога-психолога.

Оборудование:

* Анкета для родителей «Здоровье вашего ребенка».
* Рекомендаций о здоровом образе жизни..
* Тематические беседы валеологической направленности.
* Просветительская и консультативная деятельность с родителями.
* Альбом «В здоровом теле, здоровый дух».
* Газеты, плакаты по формированию здорового образа жизни.
* Выставка рисунков «Мы за здоровый образ жизни»
* Фотовыставка по итогам проекта.

**План реализации проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Формы работы  с детьми и родителями | Задачи | Время проведения | |
| Месяц | Режим дня |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Массажные мячики и кольца « Суджок» | Обучение детей методам воздействия на активные точки | Постоянно  2 раза в неделю | утро |
|  | Утренняя гимнастика | Формировать у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни; | постоянно | утро |
|  | Физическое развитие | Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение | Постоянно  3 раза в неделю | 1 половина дня |
| I | Анкетирование родителей. | Выявить участие  родителей в оздоровлении детей  в семье. | Сентябрь 4 неделя | Вечер |
| Просмотр презентации «Азбука здоровья» | Воспитывать в детях привычку вести ЗОЖ | Сентябрь |  |
| Разработка НОД по проекту.  Подборка методического и дидактического материала. | Создание необходимой развивающей среды | Сентябрь |  |
| Подборка художественной литературы (пословицы, загадки, сказки, рассказы по теме проекта) | Создание необходимой развивающей среды | Сентябрь |  |
| Подборка бесед о ЗОЖ | закрепление знаний детей о ЗОЖ | В течение длительности проекта | Вторая половина дня |
| Консультация для родителей «Пропаганда здорового образа жизни в семье». | Развивать интерес к здоровому образу жизни. | Октябрь |  |
| II | Разучивание подвижных игр, статических упражнений, на профилактику нарушений осанки, гибкость позвоночника. | Формирование глубокого, ритмичного вдоха – выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника, укрепление связочно – мышечного аппарата | постоянно | 1-2-я половина дня |
| Чтение рассказов и сказок о здоровом образе жизни. | Повысить интерес к физической культуре. | четверг месяца | 2-я половина дня |
| Заучивание стихотворений о здоровье и спорте. | Развивать речь и память детей. | четверг месяца | 2-я половина дня |
| **II** | Разгадывание загадок о здоровье, спорте, физкультуре. | Развивать наблюдательность, внимание, память, умение слушать. | четверг месяца | 2-я половина дня |
| Рекомендация для родителей: «Какую обувь покупать детям» | Научить, как правильно подбирать обувь. | Ноябрь | Рекомендации консультация в уголке родителей |
| Изготовление нестандартного оборудования (родители) | Создание необходимой развивающей среды | Ноябрь |  |
| Беседа «Сохрани своё здоровье сам» | Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем. | Декабрь | 1-я половина дня |
| Разучивание с детьми оздоровительных игр: «Игры, которые нас лечат» | Способствовать всестороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию. Укреплять различные группы мышц и тренировать вестибулярный аппарат. | в течение  всего учебного  года | 1-я половина дня |
| Беседа с детьми «Строение тела» | Воспитывать у детей потребность знать о себе и о своём теле. | Декабрь | 1-я половина дня |
| Рекомендация для родителей: «Организация закаливания в домашних условиях» | Необходимость проведения закаливающих, гигиенических процедур в семье | Январь | Беседа, папка-передвижка |
| Консультация для родителей, «Какими видами спорта можно заниматься дома» | Познакомить родителей с видами спорта, которыми можно заниматься дома. | Январь | Папка-передвижка. |
| Разучивание с детьми некоторых видов самомассажа. | Обучение детей методам воздействия на активные точки лица. | В течение всего проекта | 1-я половина дня |
|  | Беседа «Спорт – это здоровье» | Закрепление знаний о различных видах спорта, об олимпиаде | Февраль | 1 –я половина дня |
| Статические упражнения с детьми «Красивая осанка», «Гибкий позвоночник» | Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам | Постоянно 1 раз в неделю | 2-я половина дня |
| Изготовление офтальмо тренажеров | Пополнение предметно-развивающей среды по профилактике зрительных нарушений | Март |  |
| Рекомендации родителям по использованию комплекса статических упражнений «Красивая осанка» в семье, для профилактики нарушений осанки | Знакомство родителей с комплексом статических упражнений на профилактику нарушения осанки | Март | Папка-передвижка |
| Работа со схемами и малыми офтальмо тренажерами | Знакомить с правилами работы со схемами и офтальмо тренажерами. Развивать глазодвигательные навыки, прослеживающую функцию глаза, глазомер, зрительно-дви­гательную координацию | Апрель | 1- 2-я половина дня |
| **II** | Беседа с детьми «Подружись с зубной щёткой» | Знакомить детей с правилами личной гигиены и с методами ухода за зубами | Апрель | 1- я половина дня |
| Изготовление плаката по формированию ЗОЖ | Привлечение родителей к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Развивать творческие способности; обобщить знания о здоровом образе жизни. | Май | 2- половина дня |
| Беседа с детьми «Зачем человеку завтракать, обедать и ужинать?» | Познакомить детей с правилами правильного питания. | Май | 1-я половина дня |
| Консультация для родителей:  «Значение прогулки в развитии дошкольников» | Раскрыть родителям важность ежедневных прогулок для детей. | Июнь | Печатная консультация в уголке родителей |
| Семейный конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни» | Развивать творческие способности; обобщить знания о здоровом образе жизни. | Июнь | Задание на дом |
| Разработка пакета рекомендаций о здоровом образе жизни для сказочных героев | Привлекать детей к созданию советов, рекомендаций для сказочных героев | Июль |  |
| Оформление выставки рисунков: «Мы за здоровый образ жизни» | Пропаганда здорового образа жизни. | Июль | Вечер |
| **III** | Оформление фотовыставки. | Показать фотоматериалы по проделанной работе. | Август | Вечер |
| Семейный – спортивный праздник посвящённый «Мы за ЗОЖ» | Приобщение семьи к физкультуре и спорту; воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости. | Август | 2-я половина дня |

**Ожидаемые результаты от реализации проекта**

- Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни, их кругозора, обогащение социального опыта дошкольников;

- Понимание детьми значимости здоровья в жизни каждого человека.

- Проявление заботы и уважения к своему здоровью и здоровью окружающих.

- Вовлечение родителей (законных представителей) воспитанников в единое пространство «семья – детский сад»

**Результаты:** фотовыставка, физкультурное развлечение с родителями, итоговое родительское собрание.

**Механизмы оценки результатов**

* Наблюдения
* Анкетирование
* Беседа с педагогами
* Самоанализ
* Педагогический мониторинг

**Итоги проекта**

Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям по валеологии. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. А в целом родители считают, что здоровье это не отсутствие болезней, а образ жизни. Согласно полученным данным анкетирования на предмет удовлетворенности родителей в использовании нетрадиционных форм взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников по формированию потребности в здоровом образе жизни, имеет высокий рейтинг.

Главным результатом проведенной работы в этом проекте мы считаем уменьшение частоты и длительности заболеваний детей дошкольного возраста, укрепление и ускорения развития, пока еще полностью несформированного детского организма.

Родители воспитанников полностью проинформированы о методах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях и навыках само оздоровления. Оказана помощь семьям в воспитании и оздоровлении дошкольников.

Воспитанники заметно повысили уровень физической подготовленности, виден ощутимый прирост физических качеств, обеспечен эмоциональный настрой, получены знания по формированию ЗОЖ и само оздоровления, закреплены навыками с использованием здоровьесберегающего образовательного процесса.

Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.

Работу в данном направлении непрерывно продолжаем, расширяем и углубляем, так как она дает положительные результаты

**Литература**

**Рекомендуемая для работы с родителями:**

Микляева, Н. В. Создание условий эффективного взаимодействия с семьёй.

Давыдова, О. И. Работа с родителями в ДОУ.

Доронова, Т. Н. Из детства в отрочество: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4–7 лет.

Базарный В.Ф. Массовая первичная про­филактика школьных форм патологии, или Раз­вивающие здоровье принципы конструирова­ния учебно-познавательной деятельности в дет­ских садах и школах. Красноярск, 1989.

Бочарова, Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей.

Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие.

Доскин, В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка.

Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду.

Зенина, Т. Н. Родительские собрания в детском саду.

**Используемая при работе с детьми:**

Александрова, Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья».

Голанов, А. С. Игры, которые лечат.

Демирчоглян А.Г., Демирчоглян А.Г. Улучша­ем зрение. Книга-тренажер для сохранения дет­ского зрения. Строение и работа глаза. Оздоро­вительный комплекс упражнений «Зрительная гимнастика». М: ЭКСМО, 2003.

Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников.

Исаева С.А. Физкультурные минутки в на­чальной школе. М.: Айрис Пресс, 2008.

Кузнецова. Оздоровительные мероприятия в ДОУ.

Красикова, И. С. Сколиоз: профилактика и лечение.

Лечебная физкультура и массаж: методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: практическое пособие.

Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет).

Чистякова, М. И. Психогимнастика в детском саду.

Приложение

***Анкета для родителей***

1. Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребёнка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Применяете ли вы сами какие-либо закаливающие средства? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Какие виды закаливания вы проводите?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Делаете ли вы сами зарядку по утрам? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Каким видом спорта вы увлекаетесь? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Как часто вы ходите с детьми на спортивные мероприятия?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Что бы вы хотели узнать о возможности оздоровления своего ребёнка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Какую помощь вы можете предложить в нашей группе для оздоровления детей?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!

**Консультации для родителей**

**«Пропаганда здорового образа жизни в семье»**

Человеческое дитя – здоровое... развитое... Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни.

Воспитание детей – большая радость, и большая ответственность, и большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие – необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка должна быть приоритетной в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, 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 с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Решающая роль в формировании 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 ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка 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 ребенка к здоровому образу жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **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 определенному ритму. **У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе. 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 счет 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 счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. Заниматься им должны уже сейчас, когда ребёнок ходит в д/с.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребёнка стал 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. Для этого родителям надо хорошо ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в д/с. Тогда мы вместе добьемся более высоких результатов в физическом развитии наших детей.

**Рекомендации родителям о том, какую обувь покупать детям**

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0,5–1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.

2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую.

3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребёнка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.

4. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, её подошва не должна быть искривлена.

5. Обувь не должна изменять естественной установке крайних пальцев (мизинца и большого) босой стопы, занимаемой ими при нагрузке. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию.

6. Ботинок должен иметь закрытый и твёрдый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной.

7. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водоупорной, из гибкого и эластичного материала.

|  |  |
| --- | --- |
| Ориентировочные сроки контрольных проверок,  не пора ли сменить обувь? | |
| До 4 лет | Каждые 4–3 недели |
| До 10 лет | Каждые 8–12 недель |
| 12–15 лет | Каждые 16–20 недель |
| Свыше 15 лет | Каждые полгода |

**Какие пищевые продукты помогают стать закалённым?**

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2. Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма, рекомендуется **прием витаминов.** Слово «витамин» происходит от латинского «вита», что значит «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1–2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость не менее чем в 2 раза.

**Сохраним осанку до глубокой старости**

Ваш малыш-дошкольник активно двигается, много времени проводит на свежем воздухе и занимается физкультурой в детском саду? Тогда, скорее всего, состояние его позвоночника не должно вызывать у вас опасений. Но вот приходит пора отправляться в первый класс, и у родителей появляется повод внимательнее отнестись к его осанке и здоровью в целом. Ведь с поступлением в школу жизнь ребёнка круто меняется: новые лица и распорядок дня, новые трудности и новые победы, а главное – теперь ему предстоит по нескольку часов в день проводить в сидячем положении. Что мы можем сделать, чтобы компенсировать резко возросшую нагрузку на позвоночник ребёнка, чтобы его жизнь продолжала оставаться полной радости от разнообразного движения и активного отдыха?

**Что такое позвоночник**

Для начала – немного анатомии. Позвоночник, являясь жестким стержнем, поддерживает верхнюю часть нашего тела и служит опорой для всех "рычагов" из костей и мышц, которые обеспечивают любое движение туловища и конечностей. Именно в силу своей жёсткости он прочно защищает спинной мозг от возможных повреждений. Вместе с тем, позвоночник – это гибкая цепь, которая позволяет туловищу сгибаться и поворачиваться. И это также эластичная рессора, которая гасит удары и толчки и удерживает тело в равновесии.

Получается, что позвоночник должен быть подвижен – насколько это возможно; устойчив – насколько это необходимо; и достаточно крепок – чтобы выдерживать нагрузки. Естественные изгибы позвоночника позволяют "гасить" вертикальные нагрузки, в противном случае, при каждом шаге головной мозг подвергался бы сотрясению.

Физиологические изгибы позвоночник приобретает не сразу – они появляются по мере взросления человека. Так, у новорожденного позвоночник имеет форму равномерной дуги. Естественные изгибы намечаются по мере того, как ребенок начинает держать голову, сидеть, ползать и ходить. Но всё же у годовалого малыша позвоночник выглядит фактически прямым, и таким остается примерно до 5–6-лет. У здорового дошкольника лопатки слегка выступают назад, живот выдается вперед и лишь немного намечается поясничный лордоз. Сразу поясним, что лордоз – это изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью назад, а кифоз – выпуклость позвоночника вперед.

У школьника лопатки уже не выступают – они прижаты к спине. Живот не выпячивается так сильно, как у малыша, и более явными становятся физиологические изгибы позвоночника.

С началом полового созревания живот становится всё более плоским, физиологические изгибы позвоночника становятся хорошо заметны: у девушек он больше прогнут назад в поясничном отделе, у юношей больше заметет грудной кифоз. Однако окончательное формирование позвоночника заканчивается к 20–22 годам.

**Почему происходит нарушение осанки**

Главную роль в сохранении вертикальной позы играют мышцы спины и брюшного пресса. Слабый тонус этого "корсета" неизбежно приводит к неравномерным нагрузкам на позвоночник. Но часто причины и следствия здесь разделить трудно. Так, близорукость может развиться от привычки сутулиться  и, наоборот, плохое зрение часто становится причиной плохой осанки.

Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболевания не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка снижает запас прочности организма: сердце бьется в тесной грудной клетке, впалая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Поэтому с восстановлением осанки исчезает и болезненный внешний вид, и частые простуды, и предрасположенность к различным заболеваниям.

Между простыми нарушениями осанки и болезнями позвоночника нет четкой границы. Типичный пример такого переходного состояния – нестабильность позвоночника. Слабые мышцы и связки не в состоянии удерживать позвонки при движениях, вялая осанка приводит к повышенному давлению на межпозвонковые диски, и при этом развивается юношеский остеохондроз, который отличается от обычного только возрастом больных.

**Перейдем к практики, оценим нарушение дел**

Первому серьёзному испытанию позвоночник подвергается уже в детстве, а именно – с началом школьных занятий. Сколько бы родители и учителя ни напоминали вчерашнему дошкольнику о необходимости держать спину прямо, всё же одних наставлений, как правило, недостаточно.

Как определить, есть ли у вашего ребёнка нарушение осанки? Для начала просто понаблюдайте за ним, ведь осанка – это "привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения". Иногда сутулость, круглую или плоскую спину можно заметить невооружённым глазом.

Вы можете сделать простейший тест на правильность осанки, причём как себе, так и ребёнку. Встаньте спиной к стене без плинтуса и примите естественную для себя позу, которую вы можете держать без особого напряжения. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. А расстояние между стеной и телом в местах естественных прогибов спины – шейного и поясничного лордозов – примерно 2–3 пальца.

Небольшая асимметрия тела есть у каждого, но если нарушения осанки заметно выражены, и тем более, если они прогрессируют, пора идти к врачу. А ещё лучше не исправлять осанку, а приложить усилия для её правильного формирования.

**Что мы можем предпринятть**

К сожалению, выработка у ребенка или подростка навыка правильной осанки – очень трудная задача. Общепринятые методы: лечебная физкультура, массаж, физиотерапия позволяют укрепить мышечный корсет, но малоэффективны для выработки стойкой привычки держать туловище прямо. Так называемые корректоры осанки – наплечные лямки из эластичной ленты – ограничивают наклон вперед, но содействуют, скорее, окончательному угасанию навыка правильной осанки и, как любой корсет, способствуют ослаблению собственных мышц человека.

Есть и весьма необычный метод проконтролировать правильную осанку. На одном из петербургских предприятий изобрели тренажер размером со спичечную коробку. Его носят на груди, как галстук. Когда пользователь сутулится, звучит зуммер – сигнал биологической обратной связи. Сигнал прекращается, как только человек перестает сутулиться.

А восточные девушки носили на головах кувшины с водой, и имели идеальную осанку. Вы можете поиграть со своим ребёнком в "восточную красавицу" или в "циркового артиста" – назовите упражнение, как вам угодно. Не сомневаемся, что предложенный цикл упражнений будет полезен и самим родителям.

**Упражнения для формирования правильной осанки**

1. Положите на голову книгу, руки – на пояс. Посоревнуйтесь с ребёнком,  кто дольше удержит предмет на голове. Упражнение можно усложнить, вытянув руки вперёд; затем попробуйте присесть, не отрывая пятки от пола, сохраняя всё это время правильную осанку. Если и это покажется вам лёгким, тогда, сохраняя равновесие, высоко поднимите ногу, сгибая её в колене. Вы можете также попробовать двигать руками – поднять руки вверх или развести их в стороны. Упражнения на равновесия – это лучший способ укрепления глубоких мышц спины, которые в первую очередь отвечают за конфигурацию позвоночника.

2. Наряду с упражнениями на равновесие есть статические упражнения, очень простые и эффективные. Выполнять их следует в зависимости от уровня подготовки, от 10–15 секунд до 1–2 минут.

**Упражнения для мышц поясницы:**

Лёжа на животе, вытяните руки вдоль туловища, поднимите обе ноги и удерживайте выпрямленными так долго, как это возможно. Вы можете держать ноги в 50, и в 10 см от пола – чем ниже, тем труднее. Важно, чтобы в это время поясница не поднималась от пола выше естественного физиологического изгиба.

**Упражнения для мышц грудного отдела спины:**

Лёжа на животе, вытяните руки вверх и поднимите голову и плечи как можно выше над полом. Удерживайтесь в положении "лодочки" тоже исходя из своих возможностей. При этом старайтесь, чтобы локти и кисти рук находились в одной плоскости с туловищем, а лопатки были сведены и прижаты к спине.

**Упражнения для прямых мышц живота:**

Лёжа на спине, вытяните руки вдоль туловища и поднимите прямые ноги под углом 45°. Удерживайте позу, сколько считаете возможным. Правило для поясницы то же, что и в первом упражнении.

**Упражнения для боковых мышц туловища:**

Лёжа на боку, поднимите чуть-чуть обе ноги и пытайтесь удержать их в этом положении. Самое главное, лежать четко на боку, в одну линию, и под талией должно оставаться свободное пространство ("корсетные мышцы" остаются в напряжении с обеих сторон). Если держать на весу обе ноги слишком тяжело, следует поднимать одну ногу, не поворачивая таз, не заваливая его вперед или назад и не сгибая туловище вперед в тазобедренном суставе. В дальнейшем необходимо перейти к подъему обеих ног.

Впрочем, вам может показаться довольно трудной задача заставить ребёнка регулярно выполнять подобные упражнения в домашних условиях. Здесь нужно помнить о психологических особенностях раннего школьного возраста: именно в начальной школе дети учатся быть в команде, взаимодействовать со сверстниками, у них появляется соревновательная мотивация. В этом возрасте ребёнок становится обучаем, понимает принцип занятий с тренером, начинает целенаправленно повторять движения за учителем физкультуры или тренером в спортивной секции. Так что если вы всё ещё раздумываете, когда отдавать ребёнка в спортивную секцию, отдавайте его именно в этом возрасте.

Отдельно нужно поговорить о лечебной физкультуре. Её назначает врач. Она показана тогда, когда средства массовой физкультуры бессильны и осанка уже серьезно нарушена. Врач ЛФК будет использовать корректирующие упражнения. До этого, конечно, лучше не доводить, а заниматься профилактикой нарушений осанки.

**Физические упражнения для исправления осанки**

1. И. п.: лечь на спину, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

2. И. п.: встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

3. И. п.: лечь на живот, руки за головой согнуты в локтях, ладонями к шее, стопы подсунуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх – назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной части – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклониться назад как можно ниже, разводя локти, прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

5. И. п.: сесть на стул (табурет), руки согнуть в локтях, ладони положить на затылок. Сильно прогнуться в грудной и поясничной частях, опуская голову назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

6. И. п.: лечь на живот, руки согнуть в локтях у груди, кистями опереться о пол. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от пола, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

7. И. п.: лечь на спину, руками опереться о пол у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза – вдох. Опираясь руками и ногами о пол, сделать мостик. Вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

8. И. п.: поставить два стула спинками внутрь, сесть, ноги развести в стороны шире плеч, туловище наклонить до горизонтального положения. Руки разведены в стороны, лежат на спинках стульев. Покачивание вверх-вниз с прогибанием в грудной части и подниманием головы. Темп средний. Дыхание произвольное.

9. И. п.: стать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться назад – вдох, сильно прогнуться в грудной части, опираясь согнутыми руками о стену до касания ее лбом. Темп медленный. Вернуться в и. п. – выдох.

**Спорт для дошколят**

 У всех нас со спортом разные ассоциации. Кто-то, воз­можно, ненавидит его еще со школьных уроков физкультуры, где не раз приходилось бегать, прыгать, метать предметы, пы­таться залезать на канат и перепрыгивать через «козла» только для того, чтобы получить хорошую оценку в аттестат зрелости. Для кого-то спорт — это радость и слава, восторг и положи­тельные эмоции, пьедесталы почета и овации. А кто-то при слове «спорт» вспоминает горечь поражений и слезы.

Но, несмотря на все это, многие родители хотят, чтобы их дети занимались спортом. Спорт — это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, целе­устремленность и ловкость, красота и грация.

 С какого возраста, и каким видом спорта можно обучать дошкольников? Этот вопрос родители нередко задают воспи­тателям и тренерам, инструкторам по физической культуре.

О настоящем, серьезном спорте в дошкольном возрасте го­ворить рано, но различные виды спортивных игр и их элементы, спортивные развлечения вполне доступны детям 4—7 лет. Поэ­тому поговорим о занятиях оздоровительным, любительским спортом. Такой спорт не повредит ребенку, особенно если подо­бран с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

«Программа воспитания и обучения в детском саду» предус­матривает спортивные развлечения: с 3 лет — санки, скольжение по ледяным дорожкам, велосипед, игры на воде, с 5 лет добавля­ются лыжи, коньки, настольный теннис, бадминтон, плавание.

Родителям следует знать, что правильно и разумно подо­бранные игры и спортивные развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития детей: рост, вес, окружность грудной клетки, на развитие сердечно - сосу­дистой системы, органов дыхания, укрепляют здоровье детей, закаляют их организм, помогают развитию двигательного ап­парата, воспитывают волевые черты характера.

Итак, чем бы мог заниматься ваш ребёнок?

**Футбол, волейбол, баскетбол**

**Пол и возраст.** Занятия можно начинать с 6—8 лет детям обоего пола.

**Результат.**Учит работать в команде, оценивать свои дей­ствия и действия игроков по команде. Развивает быстроту и точность реакции, ловкость, глазомер, выносливость, умение побеждать и с честью проигрывать. Профилактика сколиоза и плоскостопия.

**Теннис**

**Пол и возраст.** Берут мальчишек и девчонок с 6—7 лет.

**Результат.** Развивает быстроту реакции, ловкость, коорди­нацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно - со­судистой и дыхательной систем. Совершенствуются самообла­дание, умение сосредоточиться, выдержка и внимание.

**Фигурное катание**

**Пол и возраст.** Заниматься могут и мальчики и девочки с 4—5 лет.

**Результат.** Совершенствуются гибкость, ловкость, вести­булярный аппарат, глазомер. Улучшается работа сердца и со­судов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышается работоспособность и выносливость. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, арти­стичность. Повышается самооценка, формируются спортив­ный характер и оценочные суждения у детей.

**Хоккей**

**Пол и возраст.** С 4—5 лет.

**Результат.**Укрепляются сердечно - сосудистая, дыхатель­ная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Раз­виваются выносливость, ловкость, быстрота реакции. Воспи­тываются дисциплинированность, организованность, умение находить контакт с товарищами по команде. Развиваются стремление к взаимопомощи и творческая активность.

**Лыжи**

**Пол и возраст.** Мальчики и девочки с 4—6 лет.

**Результат.**Этот вид спота прекрасно закаляет, развивает координацию движений и укрепляет мышцы. Развивает вы­носливость, внимательность, ловкость. Воспитывает самосто­ятельность, организованность, выносливость.

**Родителям необходимо знать:**

 Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольст­вием. Посоветуйтесь с ребенком, прежде чем вести его в вы­бранную вами секцию: хочет ли он заниматься этим видом спорта, а не другим? Занятия должны приносить радость, только в этом случае от них будет польза здоровью.

Выбирая секцию, постарайтесь найти место поближе к дому. Для ребенка, получающего большие физические на­грузки, дальняя дорога может быть утомительной.

При выборе спортивных секций, спортивных игр и развлече­ний родителям необходимо учитывать состояние здоровья их ребенка. Прежде чем приступить к регулярным занятиям, проконсультируйтесь с врачом, пройдите в детской поликли­нике медицинский осмотр с целью определения состояния здоровья и уровня физического развития малыша. Затем в те­чение года осуществляйте систематический медицинский контроль.

Тренер оказывает серьезное влияние на детей. Неуважае­мый тренер, его неумелый подход способны отбить у ре­бенка желание заниматься спортом. Поинтересуйтесь о квалификации будущего тренера. Человек, занимающийся с детьми, должен знать особенности детского организма и принципы правильного распределения нагрузки во время тренировки.

Думайте не только о желаниях, но и о способностях вашего ребенка.

Спортивные принадлежности и форма для некоторых видов спорта (например, большого тенниса, хоккея, спор­тивных танцев) могут стоить очень дорого. Рассчитайте свой семейный бюджет так, чтобы в будущем ребенок не страдал от того, что вы не в силах оплачивать его занятия.

Спортивная одежда и обувь должны соответствовать из­бранному виду спорта, стадии обучения, индивидуальным особенностям детей, возрасту и полу, а также погоде (если занятия проводятся на воздухе). Одежда должна быть лег­кой, удобной, не стеснять движений, не мешать свободно­му дыханию, не раздражать кожу детей и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела.

Не отправляйте ребенка в ту секцию, где занимаются дети более старшего возраста. Ребенку может быть неуютно и в том случае, если остальные ребята тренируются дольше него. Если в секции есть друзья или знакомые, то ребенок будет заниматься старательнее и с большим удовольствием.

Для предотвращения обезвоживания всегда давайте ребен­ку на тренировку бутылку воды. Научите его не стесняться и пить в течение тренировок и после них.

Следите за тем, чтобы ребенку нравилось в секции. Может быть много причин, по которым ребенок не хочется зани­маться спортом. Это отставание от других детей, детские насмешки, стресс, усталость, плохие отношения с товари­щами по команде, тренер. Поговорите с ребенком, поста­райтесь его понять, помогите ему. Если сочтете нужным, прекратите тренировки или переведите его в другую сек­цию.

Чаще хвалите ребенка, постоянно спрашивайте о занятиях. Пусть он знает, что вы часто думаете о нем, его достиже­ниях, его результатах, что вам это не безразлично.

И нельзя не сказать о травматизме. Подбадривайте, под­держивайте ребенка, если на тренировках он упал и полу­чил синяк, а может, и более серьезную травму — перелом, вывих и т. п., чтобы ребенок не потерял веру в свои силы, достижения и умения, чтобы не расхотел заниматься вы­бранным видом спорта.

**«Значение прогулки в разностороннем развитии дошкольников»**

Многие родители недооценивают значение прогулки в жизни ребенка. Большинству кажется, что на прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в холодный период.

Дети младшего дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью. Реализация этой особенности имеет большие возможности на прогулке, где дети не ограничены пространством и двигательными действиями.

Обучение двигательным действиям на прогулке идет непременно с опорой на мыслительные операции, содействует не только физическому, но и активному психическому развитию младших дошкольников.

Велико влияние движений на развитие речи детей. Рядом исследователей

На прогулке закладываются позитивные чувства по отношению к природе и ее обитателям, открывается удивительное многообразие растительного и животного мира, впервые осознается значение природы в жизни человека, осознаются и переживаются нравственно-эстетические чувства, побуждающие детей заботиться доказано, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее идет развитие у него речи.обо всем что их окружает.

Общение с природой важный компонент в нравственном развитии ребенка, настраивает на сохранение, заботу, защиту.

Плюсы прогулки:

+ повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;

+ содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

+ формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;

+ формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;

+ идет ускоренное развитие речи через движение;

+ воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;

+ развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

**Модель круглого стола с родителями на тему:**

**«Физическое развитие ребенка в семье и ДОУ»**

**Цель:** ознакомление с методической литературой по физическому развитию ребенка в семье и ДОУ.

**Задачи:** пополнить знания родителей о литературе по организации физического воспитания детей в условиях семейного быта и ДОУ, которая дает рекомендации о том, как растить детей здоровыми, закаленными, физически крепкими.

**Предварительная работа:** беседа с родителями, в ходе которой обсуждаются следующие вопросы:

1. Какие естественные факторы природы (воздух, вода, солнечное облучение) используете вы для проведения закаливающих процедур?

2. Как вы регулируете соблюдение режима дня в семье?

3. Как вы выбираете и организовываете нужные для ребенка физические упражнения?

4. Какие новинки методической литературы вы используете, чтобы ответить для себя на данные вопросы?

**Ход и содержание**

**Воспитатель*.*** Цель физического воспитания детей – последовательное физическое совершенствование, чтобы они выросли подготовленными к жизни. Необходимо добиваться того, чтобы дети обладали крепким здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития.

Правильное разностороннее физическое формирование обеспечивает своевременное овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми для повседневной практической деятельности, способствует развитию у детей ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал шагом в укреплении его здоровья? На этот главный вопрос отвечают авторы многих книг, предлагая конкретные рекомендации по организации здоровьесберегающей ежедневной деятельности дошкольника, направленной на становление его личности.

В нашей групповой библиотечке, созданной родителями для обмена информацией по проблеме физического развития ребенка в семье и ДОУ, находятся книги, рассказывающие о том, как воспитывать детей физически крепкими, гармонично развитыми. Многие из родителей самостоятельно изучают методическую литературу, содержащую подробные специальные сведения по отдельным вопросам физического воспитания детей. Они хотят обменяться своим опытом с другими родителями.

**Мама***(из семьи К).* Хочу познакомить Вас с книгой В. Р. Дружининой, Т. М. Параничевой «Режим дня ребенка-дошкольника».

В ней рассказывается о том, что для обеспечения нормального физического развития необходимо соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей, распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Прочитав данную книгу, я убедилась, что в семье, так же как и в детском саду, надо выполнять основное требование режима – точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смену одних видов деятельности другими. Важно не только вовремя накормить и уложить спать малыша. Время пребывания его дома должно быть, так же как и в детском саду, заполнено интересными играми, различными занятиями, выполнением посильных трудовых поручений, развлечениями.

**Воспитатель***.* Вы заметили, что говорится об организации сна детей в семье и ДОУ?

**Мама** *(ребенка).* Отмечается положительное влияние достаточного по времени и спокойного сна на физическое и психическое здоровье ребенка. Ни в коем случае нельзя сокращать сон ребенка из-за его капризов или планов взрослых. Это является трудной, а порой невыполнимой задачей для нас: хочется сходить в театр, провести время в кругу друзей. Хотя авторы предупреждали о негативных результатах невнимательного отношения родителей к этому вопросу, но нам это сначала казалось неважным. Однако понаблюдав, мы заметили, что наш ребенок в таких ситуациях плохо засыпал: приходилось его уговаривать, подолгу сидеть с ним в детской комнате. Придерживаясь рекомендаций авторов книги, я стала устраивать ему теплый душ перед сном. В результате чего наш сын стал спокойно засыпать.

**Воспитатель**. Авторы утверждают, что продолжительность сна ребенка 4–5 лет составляет 11–12 часов в сутки. Для того чтобы сон обеспечивал полноценный отдых, необходимо соблюдать определенные правила и создавать благоприятные гигиенические условия. Важно, чтобы дети ложились в постель, засыпали и просыпались в установленное время. Если процедура приготовления ко сну носит постоянный характер (уборка игрушек и пособий, умывание, пожелание спокойной ночи всем членам семьи и т. д.), она действует на ребенка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его глубок и спокоен. Перед сном можно почитать ему книгу, рассказать интересную сказку, поиграть в спокойные игры, не возбуждающие его нервную систему. Используйте этот отрезок времени для беседы с ребенком. В помещении, где малыш спит, нужно создать тихую обстановку. Перед тем, как уложить его спать, нужно обязательно проветрить помещение.

**Мама***(ребенка).* Большой интерес представляют собой предостережения авторов от стремления взрослых одеть ребенка потеплее, особенно в холодное время года. На самом деле, укутанный в теплую одежду, он лишается возможности быстро и активно двигаться, а значит, более подвержен простудам. В книге даны подробные рекомендации по подбору одежды детей в соответствии со временем года, погодой, возрастом, ростом. Прочитав ее, я перестала кутать своего ребенка, начала следить за тем, чтобы он ходил в облегченной одежде в детском саду и дома.

**Воспитатель**. В связи с этим я бы хотела познакомить вас с методическим пособием Т. Л. Богиной «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Основное внимание авторы уделяют формированию здорового образа жизни, рекомендуют закаливать детей в процессе повседневной жизни (мыть руки до локтя, умываться), проводить специальные процедуры закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Одним из главных условий закаливания является как можно большее пребывание дошкольников на воздухе. Совместные с родителями прогулки, экскурсии, игры и спортивные развлечения на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Необходимо устраивать вечерние прогулки, после которых у ребенка появляется хороший аппетит, бодрое настроение, дети быстро засыпают и спят более глубоко. Очень важна правильная организация самой прогулки. Во время пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен двигаться, периодически отдыхая. При этом он должен быть одет в соответствии с погодными условиями.

**Мама***(ребенка).* Я могу включиться в диалог? Мне очень нравится книга О. Б. Казиной «Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы».

В ней говорится о том, что дома дошкольнику нужно предоставить возможность разнообразно двигаться, развивать силу, ловкость, выносливость. Развитие движений должно стать в семье традицией. Необходимо проводить подвижные игры, физические упражнения, спортивные развлечения в различное время дня. Мы это знали и раньше, но на страницах книги нашли подробные конспекты подвижных игр, которые смогли организовать с ребенком во время семейных прогулок. В них мы смогли принимать участие то в качестве судьи, то в качестве организатора (постройка снежной крепости и др.), то как исполнители отдельных ролей («Найди, где спрятано», «Прятки», «Ловишки»). В течение дня мы стали чаще обращать внимание на то, как ребенок сидит, ходит, бегает и т. д. Поэтому пригодились упражнения из комплекса гимнастики для профилактики нарушений осанки. Мы узнали также, что полезно учить детей проверять правильность осанки перед зеркалом во время утренней гимнастики или сразу же после нее. Формированию правильной осанки способствуют прогулки (пешие, на лыжах, велосипедные), подвижные игры, катание на коньках, плавание. В нашей семье двое детей, мы вместе плаваем в бассейне и очень любим велосипедные прогулки. Наша дочь научилась ставить свой велосипед в определенное место, а прыгалки, мячи и кегли она складывает в корзинку, чтобы не приходилось их долго искать по всей квартире.

Также я хочу предложить вашему вниманию книгу Н. И. Бочаровой «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Пособие для родителей и воспитателей». Из нее вы узнаете, как правильно организовать семейные пешие и лыжные прогулки и походы, интересно проводить совместный летний отдых. Нашей старшей дочери было всего три месяца, когда она начала с нами путешествовать. Мы размещали ее в специальном рюкзаке, который фиксировался у взрослого за плечами. Самостоятельно дети участвовали в путешествиях уже с четырехлетнего возраста. Начинали мы с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. В дальнейшем организовывали однодневные туристические прогулки в лес. Если это кому-то интересно, я с удовольствием расскажу подробнее.

**Воспитатель**. Велика роль примера 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. Но надо следить за тем, чтобы дети систематически проделывали утреннюю гимнастику. Для этого родителям нужно ознакомиться с комплексами упражнений, которые они выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьемся более высоких результатов.

**Викторина для родителей**

**«Спорт –это жизнь»**

Вопрос 1. В переводе с греческого название этого вида спорта означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

Правильный ответ: акробатика.

Вопрос 2. Изобретатель снаряда для этого вида спорта – американец Рагалло. Аппарат напоминает парус или греческую букву «дельта».

Правильный ответ: дельтапланеризм.

появление относится к началу XIX века. В игре принимают участие две команды по девять человек каждая.

Правильный ответ: бейсбол

Вопрос 4. Современное зимнее двоеборье. Название этого вида спорта означает в переводе с греческого «двойное состязание».

Правильный ответ: биатлон.

Вопрос 5. Командная спортивная игра. Проводится на поле размером 61х30 м, площадка огорожена бортами высотой 100–122 см. Одновременно на площадке в составе каждой команды может находиться 6 игроков: вратарь и 5 полевых игроков. Смена игроков проводится в любое время и неограниченное число раз.

Правильный ответ: хоккей.

Вопрос 6. От слова, которое в переводе с итальянского означает «удар», родилось название этого спортивного снаряда.

Правильный ответ: батут.

Вопрос 7. Зародился этот вид спорта в Швейцарии в конце XIX века, а в 1924 году вошел в спортивную программу зимних Олимпийских игр. Это скоростной спуск. Скорость спуска достигает более 100 км/ч. Соревнуются только мужчины.

Правильный ответ: бобслей.

Вопрос 8. Спортивная игра с мячом двух команд по 6 человек в каждой. Соревнования состоят из трех или пяти партий. Появился вид спорта в США в 1895 г.

Правильный ответ: волейбол.

Вопрос 9. Одно из толкований названия этого вида спорта «пустая рука».

Правильный ответ: каратэ.

Вопрос 10. В каком виде спорта великий ученый Пифагор стал олимпийским чемпионом?

Правильный ответ: в греко-римской борьбе.

Вопрос 11. В какой спортивной игре не используется мяч?

Правильный ответ: бильярд.

Вопрос 12. Входит ли сноубординг в число олимпийских видов спорта?

Правильный ответ: да.

Вопрос 13. Императрица Екатерина II пригласила в Россию из Парижа «профессора мячиковых игр» для обучения придворных одной спортивной забаве. Как называлась эта популярная в то время игра?

Правильный ответ: волан.

Вопрос 14. Чем пионербол отличается от волейбола?

Правильный ответ: мяч можно брать в руки.

**Игровой тренинг для всей семьи**

Здоровье – дело престижное. «Здоровый вид лучше, чем рекомендательные письма», - гласит французская поговорка.

   Так уж повелось, что до недавнего прошлого многие у нас считали, что если человек заболевает, то в первую очередь в этом виновата медицина. И именно врачи, которые не сумели быстро поставить на ноги больного. А о том, как человек до своего заболевания относился к собственному здоровью, в каких условияхжил и работал, почему-то мало задумывались…

Однако в последнее время учёными доказано, что здоровье только в 7-8% случаев зависит от здравоохранения, более же чем наполовину – от образа жизни людей. А раз так, то должна всемерно возрастать роль каждого человека в борьбе за собственное здоровье, более того, необходимо, чтобы это стало по-настоящему престижным делом. И тут нужен механизм не только морального, но и социально-экономического стимулирования здорового образа жизни.

А теперь давайте хотя бы на секунду представим себе такую ситуацию. Воспитатель, постоянно держащийся за поясницу или, что ещё хуже, то и дело чихающий и кашляющий, а рядом бодрые, жизнерадостные дети. Наверное, хуже антирекламы здорового образа жизни не придумаешь. А ведь такая картина – весьма привычное зрелище в наши дни, когда многие сотрудники детских дошкольных учреждений выходят на работу нездоровыми. При этом нередко забывают, что нездоровый человек не в состоянии трудиться с полной отдачей сил, а нередко ещё и  является источником распространения инфекции… Ниже хочу дать некоторые советы, которые могут помочь вам в повседневной борьбе за свое здоровье.

Например, как ощутить бодрость за одну минуту.

У подавляющего большинства современных людей наблюдается дефицит личного времени. Поэтому хочу предложить вашему вниманию своеобразный блиц-самомассаж. Самомассаж обладает поистине чудодейственным эффектом, за считанные секунды он поможет перезарядить «аккумулятор» вашей энергии, освободиться от постепенно накапливающейся усталости.

     Итак:

1. Быстро потрите друг о друга пальцы ладони в течение 5 секунд.
2. Теперь быстро потрите разогретыми, тёплыми пальцами щёки вверх-вниз в течение 5 секунд.
3. Постучите часто барабанной дробью по макушке головы в течение 5 секунд.

Сожмите руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья 3 раза.

1

1. Осторожно надавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами 3 раза.
2. Найдите на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажмите на артерию, сосчитав до 5. Освободите. Дышите глубоко. Снова нажмите и перейдите затем на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.
3. Большим пальцем нащупайте впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.
4. Массаж рефлекторных зон ног:

А) сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите её до исчезновения боли;

Б) плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите. Повторите по 3 раза на каждой ноге;

В) быстро потрите верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).

      9. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступнидо паха (если у вас нет варикозного расширения вен).

Если, заканчивая самомассаж, вы чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута: всего за 60 секунд вы включили основные системы организма, как говориться, на полные обороты.

Знаете ли вы, что на руках у нас тоже имеются точки и рефлексогенные зоны. Так, от кончиков до основания пальцев рук располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении иногда советуют давить со средней силой по 3-4 секунды попеременно на переднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца. Кстати, регулярный подобный массаж даже одного большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга. Подобные же воздействия на указательный палец активизируют деятельность желудка, на средний – кишечника, безымянный – нормализуют функцию печени, на мизинец – стимулируют работу сердца. Вследствие широких связей с корой головного мозга локальная усталость мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы, и как результат развивается снижение общей работоспособности человека. В свою очередь, проведение точечного массажа улучшает кровообращение в мышцах рук и тем самым обеспечивает эмоциональную стабильность человека.

Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. По мнению некоторых специалистов, ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Щитом, через который можно подключиться к любой части тела – головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и т. д. Поэтому необходимо ходить босиком. Ходьба босиком является своеобразным точечным массажем, тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии. Наверняка многие из нас знают такую поговорку: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Родилась она отнюдь не случайно. Всё дело в том, что на коже стоп гораздо больше, чем на каких-либо других участках поверхности тела человека, так называемых терморецепторов, реагирующих на тепло и холод. Так вот обувь, которую мы носим всю жизнь, создаёт для ног постоянный комфортный микроклимат. В результате это приводит к тому, что холодовые рецепторы становятся как бы изнеженными и поэтому сразу же реагируют даже на малейшее охлаждение, что не проходит бесследно для любого незакалённого человека, к которым относятся большинство современных детей и взрослых. Поэтому стоит промочить ноги в холодную, ненастную погоду, как незамедлительно следует расплата за не закалённость. Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой. При охлаждении стоп наступает спазм кровеносных сосудов. Аналогичные явления в ту же минуту возникают и в носоглотке, что ведёт к понижению температуры слизистых оболочек. Присутствующие здесь вирусы и микробы, что называется, только этого и ждут и начинают бурно размножаться. Как следствие у человека, промочившего ноги, могут возникнуть кашель и насморк. Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Особенно это касается детей. Начинать лучше всего с хождения в тёплой комнате по ковру или половику, затем по деревянному полу. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждый день дети могут ходить босиком по этому коврику. В дальнейшем, используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам. Повседневно массировать стопы можно также на скакалке или круглой палке, т. е. нужно их катать подошвами по несколько минут в день. Однако всё это ни в коей мере не заменит радости ходьбы босиком по земле или по траве. При ходьбе босиком человек испытывает удовольствие, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

Ещё один ваш помощник – аутотренинг. Аутотренинг – это метод самовнушения. Его с успехом можно использовать в борьбе с переутомлением и с эмоциональными стрессами. И отнюдь не случайно. Это хорошая восстановительная процедура. Достаточно 10 минут – и исчезает вялость, утомляемость, апатия, появляется чувство приятного отдыха и бодрости. Давайте вместе проведём комплекс аутогенной тренировки, который поможет вам снять переутомление и зарядиться бодростью.

Сядьте в кресло или лягте на постель, расслабьтесь, отвлекитесь от тревожных мыслей (хорошо представить голубое небо). Дышите глубоко и спокойно. Мысленно произносите его формулы и представляйте их в своём сознании.

1. Я спокойно отдыхаю. Расслабляю мышцы всего тела. Лежу (сижу) спокойно. Чувствую себя легко, непринуждённо. Чувствую полный покой. Моё тело расслабленно. Мне хорошо и приятно. Я спокойно отдыхаю. Чувствую покой и безмятежность.
2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках.
3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Мышцы ног расслаблены. Ноги неподвижные и тяжёлые.
4. Всё тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всём теле.
5. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разглажен. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Углы губ опущены. Рот слегка приоткрыт. Мышцы челюстей расслаблены. Язык расслаблен на дне рта. Чувствую прохладу на коже лба. Всё лицо спокойное, расслабленное.
6. Дышу свободно, легко. Приятная свежесть вливается в лёгкие. Мне дышится легко и свободно. Мне приятно, и я отдыхаю.
7. Сердце бьётся спокойно, ровно и ритмично. Я почти не замечаю его биения. Оно бьётся спокойно и ровно. Я отдохнул, чувствую себя освеженным. Дышу глубоко. Чувствую бодрость и свежесть во всём теле.
8. Полон сил и бодрости. Чувствую себя уверенно. Чувствую себя бодро. Хочется встать и действовать. Открываю глаза. Встаю! (Быстро встать, руки поднять и развести в стороны, сделать резкий и глубокий вдох, при вдохе задержать дыхание, потом напряженно и глубоко выдохнуть, сделать несколько физических упражнений.)

**Беседы с детьми**

**Тема: «Сохрани свое здоровье сам»**

Цель: учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Содержание :— Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть  
здоровым? (Я хочу!)

Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу.

давайте выучим с вами эти слова. (Заучивание)

- А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим. (Садятся на коврик.)

* Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (Это сила, это красота, это ум, это когда все получается.)
* А как можно укрепить свое здоровье? (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.)
* Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день, давайте начнем с самого утра, (пальчиковая гимнастика)

Утречко

Утро настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указ!

Вставай, середка! Вставай, сиротка

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь поспешим на веселую зарядку, (ритмическая гимнастика)

* Ребята, после тренировки попробуйте, крепче ли стали наши мышцы? (дети проверяют свои мышцы.)
* Ребята, а вы знаете, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть и так жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что же там лежит? (В чудесном мешочке — туалетное мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка)

Воспитатель достает по одному предмету выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения

* гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма.
* Ой, какой молодец Мойдодыр! давайте скажем ему «Спасибо» за такие необходимые предметы.
* Ребята, посмотрите, Мойдодыр написал нам письмо. Что же о здесь написал?

«Ребята, если вы внимательно осмотрите свою группу, то найдете очень интересный рисунок...»

Дети ищут, находят плакат с изображенным зубом, дети рассматривают.

* Что же здесь нарисовано? (Зуб.)
* Ребята, но почему-то он какой-то странный. Одна половина зуба грустная, плачет, а другая — наоборот, веселая, смеется. Что же здесь произошло? (дети рассказывают, какие продукты разрушают зубы и какая укрепляют их, перечисляют: конфеты, торт, шоколад, леденцы, мороженое, морковка, ягоды, капуста, яблоки и т.д.)
* Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду? давайте назовем их.(ответы детей)
* Вот сколько полезных продуктов мы получаем в детском саду! И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным, — это... (...хлеб.) Есть очень хорошая пословица о хлебе:

«Хлебушек — от земли, а силушка — от хлеба».

* А еще укрепляет здоровье закаливание. У меня есть замечательная пленка, я хотела бы вам показать фильм. (Воспитатель с детьми рассматривают нарисованную «пленку», где изображены различные методы закаливания, рассказывают о каждом кадре, вспоминают истории из личного опыта, где и как они закалялись, и т. д.)
* Какой полезный фильм мы просмотрели! Все запомнили? Не забывайте делать эти важные процедуры.

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

«Хочешь быть здоров — прояви волю и терпение».

«Крепким стать нельзя мгновенно — закаляйтесь постепенно».

* Правда, не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Давайте вспомним его. (дети садятся на ковер, делают самомассаж)
* Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка — это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может принести нам здоровье? (Нет, конечно же нет!)
* Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее на­строение.
* Доброго вам всем здоровья!

**Тема: «Подружись с зубной щеткой»**

Цель: продолжать знакомить с правилами личной гигиены; дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения и функции; познакомить детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней).

Содержание : В гости приходят Буратино и Мальвина.

М а л ь в и н а. Здравствуйте, ребята! Посмотрите на Буратино. Заходи, заходи посмелее, пусть ребята на тебя посмотрят.

Буратино.Ребята, Мальвина меня замучила. Учит и учит.

Мальвина.А как же тебя, Буратино, не учить! Ты не знаешь элементарного, не знаешь правил личной гигиены. Уважаемый Буратино! Сколько раз вам надо повторять, прежде чем сесть за стол, следует помыть руки!

Буратино.Ладно, помою руки, (плюет на руки и растирает их.) Мальвина.Затем умыться. (Не смотрят на Буратино)

Б у р а т и н о. Вот смотри, как умываюсь. (Руками без воды трет лицо.) Мальвина. Причесаться.

Буратино.Это запросто! (Прилизывает руками волосы.) Мальвина.И почистить зубы зубной щеткой.

(Буратино растерянно смотрит по сторонам, находит несколько разных щеток для пола, для волос, для одежды, для посуды, для зубов.Не поймет, какая щетка для зубов.)

Воспитатель.Не волнуйся, Буратино! Ребята сейчас тебе помогут найти зубную щетку.

(дети рассказывают о назначении всех щеток, рассказывают и о зубной щетке.)

Буратино.А зубы чистить совсем и не обязательно. Это обувь, одежда бывают грязные. А на зубах откуда может быть грязь?

Воспитатель.Ребята, правильно думает Буратино?

Дети. Нет, зубы надо чистить не только один раз в день, а два раза.

Буратино. А зачем?

Воспитатель. Да, придется помочь Буратино понять, для чего необходимо чистить зубы. Садитесь, ребята, поудобнее и посадите рядом Буратино и Мальвину.

— Ребята, сколько зубов у человека? (32.)

Вверху у всех людей 16 зубов и внизу 16 зубов.

для чего человеку нужны зубы? (Чтобы кусать пищу, пережевывать ее, без зубов человек некрасивый.)

* А зубы есть только у человека? (Нет.Зубы есть у животных, у рыб.)
* Всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы
* самая твердая часть организма, и покрыты они слоем белой эмали. Посмотрите на этот бильярдный шарик.

дети пробуют шарик на прочность: сжимают его, бросают, стучат об стол.

— Такие же прочные у нас зубы, давайте все вместе постучим зубами. Дети  
«щелкают» зубами.

* Ребята, давайте рассмотрим свои зубы в зеркале. Дети рассматривают свои зубы в зеркале. Посмотрите, все зубы у вас одинаковые? (Нет, они разные.)
* Да, зубы у нас все разные. Есть маленькие, широкие, острые, узкие. Посмотрите, спереди 8 острых резцов. За ними 4 крепких клыка. Эти зубы помогают разгрызать пищу. За ними — коренные зубы, которые пережевывают пищу.

— Скоро все ваши зубы поменяются. Молочные зубы выпадут, и вырастут  
постоянные на всю жизнь.

Физкультминутка «Улыбка»

Дети под песенку «Улыбка» улыбаются друг другу и замечают, что у некоторых друзей уже выпали молочные зубы.

Буратино.Ну, я пошел. Спасибо вам, ребята! Все про зубы рассказали, я все уже знаю.

Воспитатель.Постой, Буратино! Ты не слышал самого главного. (Буратино останавливается.)

— Как бы ни были тверды зубы, они часто разрушаются и болят. Как вы  
думаете, почему? (От сладких конфет, шоколада, горячего чая, холодного  
мороженого, когда орехи грызут зубами, открывают зубами крышки, сухари  
грызут, не чистят зубы.)

Воспитатель показывает иллюстрации, где изображены больные зубы.

— Вот видишь, Буратино, что бывает, если не знать правила охраны  
зубов.

Игра с мячом «Что полезно для зубов, что не полезно».  
Полезно Не полезно

Морковь Шоколад

Яблоко Печенье

Молоко Леденцы

Творог Зефир

Сметана Пирожное

Масло Мороженое

Кефир Конфеты

* Ребята, давайте подумаем, как мы можем помочь нашим зубам? Как уничтожить вредных микробов? (Чистить зубы, полоскать рот, грызть фрукты и овощи...)
* Как часто следует чистить зубы? (Утром и вечером.)
* Почему? (Микробы мелкие, их не видно, но они очень вредные, разрушают твердые зубы.Вечером чистят зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день.)

Значит, лучшие друзья для наших зубов это зубная щетка и зубная паста Как вы думаете, у детей и у взрослых щетки должны быть одинаковые? (ответы детей)

Правильно, щетки для детей и для взрослых должны быть разные. (Воспитатель показывает щетку для ребенка и для взрослого.)

— Какой должна быть щетка: мягкой или жесткой? Если щетка будет мягкой,  
ею трудно очистить зубы от остатков пищи. Если щетка будет твердой,  
трудно чистить, так как больно деснам, их можно поранить, и они будут  
кровоточить. Поэтому надо иметь щетку средней жесткости.

дети трогают рукой щетки различной жесткости.

А кто знает, как ухаживать за зубной щеткой? (Щетку моют горячей

проточной водой, ставят ворсом вверх, чтобы высохла, в специальный стакан

чик.)

Воспитатель.Вот, Буратино, ты все запомнил?

Б у р а т и н о. Да, запомнил.

Воспитатель.Но это еще не все, что надо знать о зубах. А вдруг у тебя

все-таки разболятся зубы. Что делать? (Надо обратиться к стоматологу) Но

не жди, пока зубы заболят, иди к стоматологу, пока зубы здоровые.

Буратино.Ой, еще и врачи есть, которые лечат зубы!? (Буратино

прикрывает рот руками.)

Воспитатель.Если зубы лечить вовремя, они никогда не будут болеть.

Сегодня я была у стоматолога, проверяла свои зубы и рассказала врачу про

вас, ребята. Стоматолог передал вам привет, пожелал здоровья и подарил вот

этот плакат. На плакате нарисовано, как правильно чистить зубы. Плакат мы

повесим на видное место. Приходи к нам, Буратино, если вдруг что

забудешь, посмотришь на плакат и вспомнишь.

**Тема: «Осанка красивая спина».**

Цель: учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

Содержание: В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья горбунов — была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз, мы все видим, что лежит на земле», (показать иллюстрацию) А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся»,

(показать иллюстрацию)

* Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее? (ответы детей)
* Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).
* У кого более красивая осанка: у горбуна или у солдатика?

Игра-имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажите, с какой спиной ходили в семье оловянного солдатика».

— Ребята, а как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на  
сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или  
сгорбившись? (ответы детей)

— Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но  
дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется  
скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и  
другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения,  
а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет  
исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте  
хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную.

Об этом знал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»

Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве  
научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут  
мучить боли в пояснице, спине.

А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи! Подними голову!» Их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины все больше и больше искривлялись и горбатились.

Ребята, кто хочет проверить свою осанку?

Упражнение 1. Сядьте так ровно, как у кого получится. (Воспитатель хвалит детей за ровные спины.)

Упражнение 2. Подойдите к стене и встаньте так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилегали к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.

Упражнение 3. Положите себе на голову мешочек с песком и ходите (медленно, затем быстрее). В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет.

* Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины? (ответы детей)
* У горбуна — нарушение осанки. Эта болезнь называется сколиозом. Это значит, что позвоночник деформирован, т.е. искривлен. Эта болезнь лечится трудно и долго. Держать правильно осанку нам помогает позвоночник — это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику присоединены ребра, они защищают внутренние органы от повреждений.
* Ребята, как вы думаете, может ли ребенок сам сформировать правильную осанку, или, наоборот, деформировать ее? Почему искривляется позвоночник у детей?

Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.

В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной.

Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал всегда: «Я

позвоночник берегу... Я от болезней убегу...» И решили позвать солдатика, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие полезные советы:

1. Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, в школе, на даче и т.д.
2. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
3. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.
4. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.
7. Если при работе приходится долго стоять, следует через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.
8. Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, в баскетбол, в волейбол, в теннис, в городки, кататься на велосипеде, коньках, лыжах, санках, роликах, играть с прыгалками, обручами, мячами и т. д.

9. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам  
напоминать, какая у вас осанка.

* После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо!!! (Воспитатель показывает иллюстрацию.) Все дети выздоровели и стали действительно красивыми, стройными, подтянутыми. А главное они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!
* Ребята, а давайте и мы, чтобы не забыть советы стойкого оловянного солдатика, нарисуем схематично все правила и прикрепим их в спортивном уголке и постараемся выполнять их и будем ежедневно наблюдать в зеркало за нашими спинами.

(Дети с воспитателем вспоминают советы, оформляют их схематично.)

**\**

**Тема: «Спорт — это здоровье».**

Цель: закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; учить, пантомимой изображать знакомые виды спорта; развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом; совершенствовать навыки лепки из пластилина.

Содержание:

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

(Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.)

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются самые сильнее, крепкие и здоровые.

Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.

Что для этого необходимо делать?

(Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке.)

— Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят  
физкультуру?

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

Покажите, какие это дети. (Пантомима «Очень худой ребенок»)

* Вы не хотите стать таким ребенком? (Нет.)
* Давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.
* (Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение — «Раз, два, три, ну-ка, повтори!»)

— Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?  
(Олимпийские игры.) Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в  
них.

— 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 г. над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных Олимпийских игр.

Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. (Предлагается рассмотреть эмблему.) Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца? (Пять континентов.) Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое — Азию, черное — Африку, зеленое — Австралию, красное — Америку.

* Давайте вместе с вами найдем эти континенты на глобусе, (дети работают с глобусом.)
* Так кто же может участвовать в Олимпийских играх? (Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара.)
* Что является символом Олимпийских игр? (Огонь.)
* Где зажигают огонь? (В Греции на горе Олимп.)
* Как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры? (Зажженный факел доставляют бегуны.)

Какие Олимпийские игры проводятся? (Зимние и летние.)

Кто участвует в зимних Олимпийских играх?

(Спортсмены зимних видов спорта.)

Вспомните зимние виды спорта и изобразите их, (дети пантомимой изображают зимние виды спорта: хоккей, конькобежный спорт, фигурное катание, лыжный спорт, санный спорт, прыжки с трамплина и т.д.)

Кто выступает на летних Олимпийских играх? (Спортсмены летних видов спорта.)

— Вспомните и покажите летние виды спорта.

(дети пантомимой изображают летние виды спорта: футбол, художественная гимнастика, легкая атлетика, борьба, бокс, плавание, фехтование)

Посмотрите на эти шуточные картинки. Художник перепутал спортивный инвентарь спортсменов. Попробуйте найти и указать ошибки, (дети находят ошибки и объясняют, что неправильно нарисовано и почему.)

— А теперь расскажите, какой вид спорта вам больше всего понравился.  
Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Поехали бы вы на  
Олимпийские игры защищать честь России? (дети рассказывают о  
понравившемся виде спорта, лепят из пластилина спортсменов, выставляют  
их на макете стадиона.)

**Тема: «Строение тела»**

Цель. Формировать у детей первоначальные представления о строении своего тела и функциях отдельных органов. Учить детей правильно называть части своего тела, находить правую и левую стороны. Воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование. Мягкая игрушка «Мишка», иголка и нитка, прищепки основных цветов.

Предварительная работа с детьми:

Рассматривание иллюстраций с изображением человека. Ознакомление детей с названиями частей тела человека.

Перенос знаний о строении тела на куклу в сюжетно-ролевых играх «Семья», «Больница».

Содержание:

Воспитатель вносит в группу Мишку с оторванной лапой и читает стихотворение А. Барто «Мишка».

— У Мишки оторвана лапа, но эта беда поправима. Мы возьмем нитку и  
иголку и пришьем лапку Мишутке.

Воспитатель пришивает лапу Мишке и ведет с детьми беседу:

— А что будет, если человек попадет в беду и останется без руки?

- Можно ли помочь ему так, как мы помогаем Мишутке?

- Мишутка неживой, ему не больно. Поэтому ему можно пришить лапу. А  
вот человек, если потеряет руку, то так без нее и останется.

Поэтому нужно быть осторожными и стараться не попадать в опасные ситуации. А ведь руки так нужны каждому человеку!

* А для чего вам нужны руки, что вы можете делать своими руками?
* Сколько у вас рук?
* Какие бывают руки? (Правая, левая.)
* А чего еще у нас по два? (Ноги, уши, глаза).
* Зачем они нам нужны?
* Куда попадает пища изо рта?

Затем воспитатель предлагает поиграть в игру «Моя рука, моя нога».

Одному ребенку предлагают стать перед детьми, а остальным даются следующие задания:

— Возьмите по прищепке красного цвета и прикрепите на одежду (имя ребенка), там, где у него находится правая рука.

- Возьмите 4 желтые прищепки и прикрепите их там, где у него находится живот, и т. д.

В конце занятия воспитатель предлагает детям выучить считалочку и показать то, о чем в ней говорится:

Две ноги — скакать и топать,

Две руки — писать и хлопать.

Глаза два — смотреть вперед,

Нос — чтоб нюхать паровоз,

Ну а рот, чтобы есть, болтать, смеяться,

И хихикать, и шептаться,

И два уха с двух сторон -

Кто не слышит, выйди вон!

**Конспекты занятий**

Тема: «Зимние виды спорта»

Программное содержание: закреплять умение передавать в рисунке свое отношение к зимним играм; развивать воображение, восприимчивость к происходящему; воспитывать чувства открытости, коллективизма, сотрудничества.

Материал: репродукция картины В. Сурикова «Взятие снежного городка», иллюстрации с изображением зимних видов спорта; бумага формата A3; гуашь.

Ход занятия:

В начале занятия детям предлагается рассмотреть репродукцию картины, иллюстрации с изображением зимних игр, послушать отрывок из стихотворения А.С. Пушкина «Зимнее утро».

- Что происходит с природой зимой?

-Какие краски преобладают?

- А вы любите зиму? За что?

-В какие игры можно играть зимой на свежем морозном воздухе?

- С кем вы любите играть или просто совершать пешие прогулки зимой?

-Какое настроение у вас возникает во время игры?»

Воспитатель предлагает детям нарисовать любимое занятие зимой.

Рисунок должен передавать настроение.

Затем рисунки объединяются в мозаичное панно то содержанию: катание на лыжах, на коньках, на санках, игра в снежки и т.д.

Советы воспитателю

На предыдущем занятии предложить детям нарисовать зимний пейзаж.

Выставить репродукции картин о зиме.

Тема «Дружные ребята»

Задачи: Закреплять умение лепить человека, правильно передавая форму одежды, частей тела; соблюдая пропорции. Учить дополнительный материал – спички, как каркас туловища. Учить лепить мелкие детали – губы, брови, глаза. Закреплять умения использовать усвоенные ранее приемы соединения частей, сглаживания мест крепления.

Материал для детей: пластилин, стека, спички, готовый образец,

  Ход продуктивной деятельности.

I. Организационный момент.

II. Основная часть.

1. Коммуникативная деятельность.

Есть такая поговорка: Будете друг за дружку держаться – можете ничего не бояться. Что она означает?- Дружить – это хорошо. Вот мы сегодня и будем лепить дружных веселых ребят.

Демонстрация готового образца.

2. Технология выполнения работы.

Работа выполняется поэтапно по схеме: объяснение-показ воспитателя – выполнение работы детьми.

1 этап. Голова.

Возьмите брусок белого пластилина и, отрезав от него четвертую часть, скатайте в ровный шарик, а затем придайте овальную форму.

Вырежьте стекой глаза.

- Какого цвета бывают глаза?

В эти отверстия вставляем нужного цвета шарики.

Нос слепите капелькой, прикрепите его к голове.

Губы – тонкая красная «колбаска». Но не забудьте, что ребята веселые.

Можно сделать брови.

Прическа зависит от того, кого вы будете делать: мальчика или девочку. Делаем колбаски (девочке длинные, у мальчиков короткие) и со лба начинаем прикреплять.

Физминутка.

Ровным кругом

Дети встают в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он встает в середину круга. Дети идут по указанию учителя вправо или влево и говорят: "Ровным кругом друг за другом, мы идем за шагом шаг, стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!" По окончании текста дети останавливаются, затейники показывают какое - либо движение, все играющие повторяют. Затем затейник меняется.

2 этап. Ноги.

Теперь возьмемся за ботиночки, делаем овал, слегка приплюснем между пальцами. Стекой изобразим шовчик.

Ноги. Цвет для штанов выбираете сами. Сделаем прямоугольник из колбаски и им обворачиваем спичку. На ноги девочки прямоугольник делаем тоньше.

3 этап. Туловище.

Лепим овальное туловище.

Девочке делаем юбку способом расплющивания шара. Пальчик ставим в середину получившегося круга и края гнем вниз. Получается юбка как колокольчик. Присоединяем к туловищу.

Соединяем ноги с туловищем, смазываем ноги сверху.

Руки – колбаски соединяем с туловищем.

Пальцы рук лепить достаточно сложно. Скатайте овальную заготовку, вырежьте пальцы стекой. Соедините с руками.

Присоединяем голову.

3. Проверка и обсуждение работ.

Уборка рабочего места

III. Итог

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**Тема: «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми»**

Важнейшими особенностями воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях является организация всех режимных моментов соответственно возрасту детей (питание, сон, бодрствование) и формирование предметной среды с целью проведения развивающих физических упражнений и закаливающих процедур. Цель родителей и коллектива дошкольного учреждения – вырастить ребенка физически здоровым, инициативным, разносторонне развитым как в художественном, так и эстетическом плане. Свободному развитию дошкольников, формированию у них мотивации к физическому совершенству, саморазвитию, адаптации к меняющимся социальным условиям способствует внедрение в практику дошкольного образования модели по воспитанию основ культуры здорового образа жизни. Формирование умения с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, противостоять отрицательным явлениям в поведении окружающих становится приоритетным направлением работы с детьми.

Первым и основным видом деятельности ребенка раннего возраста является совместная игра с членами семьи в домашних условиях и с детьми в коллективе. Игра как вид деятельности в коллективе для дошкольника – это важный фактор в развитии продуктивных видов деятельности: двигательных умений, логического мышления, становления произвольного внимания, развития смысловой памяти. В дошкольном возрасте с развитием речи растут возможности познания окружающего мира, способность к усвоению знаний на основе словесных объяснений и наглядных представлений правил игры. Основой развития ребенка являются чувственное познание и наглядно-образное мышление. Формирование пространственного представления играет большую роль в психическом развитии ребенка и служит основой для овладения математическими понятиями. В игре у детей развиваются продуктивные виды деятельности, совершенствуется внимание, тренируется воля, личностные отношения, формируются нравственность и внутренняя оценка ситуации, поступка. Дети в коллективной игре учатся умению подчиняться общим правилам игры, строить свои отношения со сверстниками и с незнакомыми взрослыми, что способствует формированию психологической готовности к школьному обучению. Ориентировочно-познавательное действие становится основной единицей нервно-психического развития (НПР) ребенка. Ребенок от хаотических действий в период бодрствования, использования различных вариантов и целенаправленных проб в сюжетной и сюжетно-ролевой играх подходит к зрительной ориентировке и практическому применению приобретенных знаний в жизни.

В дошкольном возрасте проявляется стойкий интерес к продуктивным видам деятельности (рисованию, конструированию, лепке, рукоделию, компьютерным играм и др.). Умение ребенка решать задачу методом зрительной ориентировки и практического подбора деталей конструктора или предметов другой предложенной игры является важным показателем его НПР. В старшем дошкольном возрасте развивается воля, совершенствуется внимание. Ребенок способен оценить ситуацию, выделить позитивные побуждения и отвергнуть безнравственные предложения. Воспитание детей предусматривает привлечение их к обсуждению целей и задач планируемого игрового праздника, оформления помещения для его проведения. Установление положительного эмоционального контакта между детьми при выполнении заданий легкого варианта поддерживает интерес к празднику, доступные задания игрового характера способствуют достижению успеха.

В быту, играх и занятиях, организованных в дошкольном учреждении, дети овладевают простыми счетными операциями и математическими понятиями. Это еще одна ступень в становлении ребенка, его умственном развитии, формировании абстрактного мышления.

Развитие ловкости базируется на развитии способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ребенок овладевает новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что развивает функциональные возможности двигательного анализатора.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но особенно важно включать новые элементы, новые движения. Лучше всего развивают ловкость физические упражнения, при выполнении которых ребенок должен многократно, быстро и эффективно выполнить разнообразные движения. Игры в мяч, прыжки через скакалку, челночный бег, метание с поворотами при изменении пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение, прекрасно развивают быстроту, выносливость, прыгучесть и являются важными средствами развития ловкости. Столь же эффективно изменение способа выполнения упражнения, усложнение заданияпосредством дополнительных движений, зеркального выполнения упражнения. Например, это могут быть, упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно на одной ноге, скакалка вращается вперед, назад, прыжки на месте и при беге вперед), упражнения с мячом (отбивание от пола, земли, стенки, броски вверх, отбивание ногой, броски в кольцо, фиксированное на соответствующей возрасту ребенка высоте) и т. д. Мячи могут быть маленькими, большими, прыгучими, легкими, набивными.

Способствует развитию ловкости создание непривычных условий выполнения упражнений при использовании естественных особенностей места проведения физкультурного занятия, а также использование различных устройств и снарядов. Разнообразие нагрузок повышает требования к координации движений, которые сводятся к точности и взаимной согласованности движений при внезапном изменении обстановки. В игре развитию ловкости способствуют интенсивность движений, сложность задания и количество повторений одного задания.

Силу у дошкольников развивают в пределах необходимой гармонии всех физических качеств. Совершенствуется это качество как необходимый компонент для развития быстроты, выносливости, ловкости детей при выполнении физических упражнений. С целью развития силы у дошкольников можно рекомендовать различные упражнения: отжимание в упоре; приседание на двух ногах; прыжки на месте и в длину с места; ходьба гусиным шагом; ходьба с подниманием на носки; упражнения с набивными мячами; прыжки на песке; бег с прыжками вверх через 2–3 шага и др. Чередование упражнений в различных сочетаниях поддерживает интерес детей к занятиям, развивает группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Первыми выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, затем – упражнения для ног, туловища и отдельных мышечных групп. Завершаются физкультурные занятия силовыми играми, позволяющими при относительной усталости детей использовать положительный эмоциональный фактор. Силовые упражнения должны занимать по времени не более трети всего физкультурного занятия. Несколько упражнений выполняют по 4–5 раз. Оцениваются силовые качества путем контрольного тестирования.

Движение является результатом сочетания возбуждения и рационального расслабления в мышцах. Отсутствие расслабления ведет к скованности движений, к напряженности. В упражнениях, требующих выносливости, выполнения скоростных движений, отсутствие рационального расслабления приводит к излишней трате сил и способствует более быстрому проявлению утомления и снижению скорости. Движения, применяемые для развития способности к произвольному (рациональному) расслаблению мышц, представлены четырьмя группами:

– свободное раскачивание руками в плечевых и локтевых суставах;

– движения в плечевом поясе за счет поворотов туловища;

– потряхивания руками, поочередное встряхивание ногами;

– расслабленное «падение» туловища, поднятых рук и ног.

Упражнения повторяют 5–6 раз; между ними предусматривают минутный отдых. Основой различных методик овладения произвольным расслаблением мышц в покое являются самовнушение, самоуказания, самоприказы. В дошкольном возрасте детей следует учить выполнять движения легко и свободно.

Равновесие – это способность к сохранению устойчивости положения тела в условиях разнообразных движений (динамическое равновесие) и поз (равновесие в статических положениях). Для развития равновесия используются упражнения с уменьшением площади опоры (на носках, одной ноге), ограничения ширины дорожки, обозначенной спортивными снарядами и предметами, а также изменение положения центра тяжести тела при подъеме рук, отведении ноги, использовании мячей и других предметов. Частая смена положения центра тяжести тела, переходы от динамической работы мышц тела к спокойной статической позе, остановка после ходьбы или бега, перешагивание через препятствия тренируют ощущение положения тела в пространстве, развивают умение удерживать правильную позу.

**Оздоровительные игры**

Игры этой серии предназначены для профилактики утомле­ния, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками.

Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профи­лактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обста­новки, свобода импровизации, возможность отступления от за­данных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проиг­равших - все это создает у игроков состояние особого психоло­гического комфорта.

Организация оздоровительных игр не требует создания специ­альной площадки или наличия особого оборудования. Но высо­кая квалификационная подготовка ведущего обязательна. Кро­ме того, эти игры проводятся при наличии объективной необходи­мости восстановления у детей комфортного психологического состояния или предупреждения писхоэмоционального напряже­ния, которое может быть вызвано характером предстоящей учеб­ной деятельности.

Игры могут проводиться как индивидуально, так и коллек­тивно. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить уровень их физи­ческой подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов. Целесообразно организо­вывать эти игры двум педагогам. Один из них (в зависимости от поставленной задачи) выполняет роль наблюдателя и ассистента. Наблюдения за детьми дадут достаточную информацию о необходимости и характере индивидуальной работы с ними. Например, при прове­дении игры "Цапля" отчетливо видно, у кого из детей нарушена функция статического равновесия. По амплитуде круговых дви­жений туловища при проведении игры "Обруч" опытный тренер оценит гибкость позвоночника.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьиро­ваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый, резкий звуковой сигнал (гонг). Игры не должны повторяться (может быть, изредка), чтобы детям было интересно. Поэтому в арсенале педагогов их должно быть много. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

**1.«Цапля».** Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступней к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты.

Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре «Лягушка и цапли».

Игра «Цапля» тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

**2.«Скачки».** Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и упереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Ведущий объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15-20 секунд. Ведущий благодарит детей и отмечает, что ходьба шагом у лошадок получается хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они будут также на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий и ассистент называют грациозных «скакунов», быстрых, резвых и т.п., не забывая отметить каждого ребенка. В заключение благодарят всех детей за участие в игре.

Оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы конечностей.

**3.«Парашютисты».** Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения, сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит «парашютистов», отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).

**4. «Уши».** Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки.

В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

**5.«Скоморохи».** Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

**6.«Тачка».** Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньках и «превращается» в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и «везет». Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то - быстрее, то медленнее. От тачки требуется полное послушание своему «хозяину». Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами.

Упражнение укрепляет мышцы рук и очень нравится детям, возбуждает их.

**7. «Кошка».** Ведущий предлагает детям опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в, то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движение на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Ведущий благодарит детей. Самые грациозные кошки становятся водящими в игре «Кошки – мышки».

Игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу.

**8. «Пленники».** Дети делятся на две разные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берет мяч и бросает его игроку напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т. д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит «в плен» на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его кидают обратно в таком же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение 2 минут.

В этой игре развиваются глазомер, координация движений.

**9. «Гуси».** Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренирует сердечнососудистую систему.

**10. «Раки».** Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения. Игра способствует общему психомоторному развитию.

**11. «Великаны».** Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.

**12. «Бег в бумажном колпаке»**. По сигналу гонга дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше голову и бежать в ней будет непросто. По команде ведущего «Старт» дети бегут до финиша и обратно. Игра укрепляет мышцы шеи, развивает ловкость, способствует развитию координационных механизмов нервной системы.

**13. «Бег со связанными ногами».** Дети разбиваются по парам, встают боком друг к другу. В каждой паре один партнер связывает свою правую ногу с левой ногой другого. Затем они кладут по одной руке на плечи друг к другу и бегут к финишу на «трех» ногах. Ведущий засекает время. Игра развивает координацию механизму нервной системы.

**14. «Шарик».** Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) – выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга. Игра способствует развитию статического равновесия.

**15. «Послушный мячик».** Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают мяч (диаметром 8 см) из своих ладошек, сложенных чашечкой в ладошки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков. Игра способствует сплоченности детей.

**16. «Бой петухов».** Детям предлагается встать на правую ногу. Левую поднять немножко назад и держать ее левой рукой за голень. Правую руку выдвинуть вперед. В такой позе, прыгая на правой ноге, нужно сразиться. Дети прыгают друг к другу и хлопают по правой ладони, затем также передвигаются к следующему. Кто оступился и встал двумя ногами – выходит их игры. Остаются игроки с наиболее выраженными «петушиными» данными. В игре развивается динамическое равновесие.

**17. «Большой мяч».** Дети встают в круг, взявшись за руки. Водящий старается выбить большой мяч из центра круга ногами. Дети должны не пропускать мяч, отбивая его только ногами. Пропустивший мяч становится водящим.

**Дыхательная гимнастика игрового характера для детей**

**Вводная часть.**

Обычная ходьба. Продолжительность ходьбы 40–60 сек. Проверяя осанку перед зеркалом голову не опускать, встать прямо, плечи опустить и отвести назад. Грудную клетку развернуть. Дети выполняют упражнения в соответствии со стихотворением:

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы проходим на носках

И пойдём на пятках,

А затем – как все ребята

И как мишка косолапый.

**Основная часть.**

**1. «Куры».**И. п. – наклониться пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову; вдох – основная стойка, руки к плечам; выдох – наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 3–5 раз.

**2. «Самолёт».**И. п. – основная стойка; вдох – поднять голову, развести руки в сторону, ладонями вверх; выдох – поворот в сторону с произношением «ж-ж-ж»; пауза – и. п.

**3. «Насос».** И. п. – основная стойка; вдох – и. п.; выдох – наклон в сторону с произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища.

Это очень просто – покачай насос и ты,

Вправо, влево руками скользя.

Назад и вперёд наклониться нельзя.

Повторить упражнение 4–6 раз.

**4. «Большой и маленький дома».**И. п. – основная стойка; вдох – встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох – присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза – ходьба по залу. Повторить 4–6 раз.

У медведя дом большой,

А у зайки маленький.

Мишка наш пошёл домой,

Да и крошка заинька.

**5. «Цветы».** И. п. – основная стойка; дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперёд, отводят назад; при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

Каждый бутончик наклониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались быстро в цветочном букете.

Повторить упражнение 6–8 раз.

**6. «Ёж».** И. п. – лёжа на спине, прямые руки вытянуты над головой. Вдох – и. п.; выдох – обхватив руками колени, прижать их к груди. Пауза – потянуться.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся –

Ёжик сладко потянулся.

Повторить упражнение 4–6 раз

**7. «Трубач».** И. п. – сидя, кисти сжаты, имитировать держание трубы. Поднося руки ко рту, дети произносят стихотворение:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

**Заключительная часть.**

**«Катаемся на лыжах».**

Ходьба по залу: выполнять шаг лыжника, одна рука впереди, вторая сзади; через каждые 15–20 шагов выполнять спуск с горы произнося «ух-х-х».

Мы идём сейчас на лыжах

То быстрее, то потише.

Пусть высокая гора –

Не боится детвора!

Продолжительность 30–50 сек. Ходьба с правильной осанкой, упражнение на восстановление дыхания и расслабление.

**Игры на формирование правильной осанки**

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» – это ошибка, так как в бессознательном человека частица «не» обычно не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего играйте чаще в игры на развитие осанки. В старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

**Едем в зоопарк**

***Цель игры:*** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

***Необходимый материал:*** обручи, стулья, мел.

**Х о д и г р ы**

Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» – в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле.В «клетке» может быть и несколько «зверей» – обезьяны, зайки, гуси и т. д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.

1

**Петушиный шаг**

***Цель игры:*** улучшение осанки; укрепление мышц туловища, ног; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

***Необходимый материал:*** игра проводится в бассейне.

**Х о д и г р ы**

Ходить по дну бассейна с высоким подниманием бедра, руки на поясе, голова, спина прямо, смотреть вперед, плечи не поднимать. Опускать ногу на носок с перекатом напятку. Выигрывает игрок, выполнивший упражнения более красиво, четко.

**Длинная скакалка**

***Цель игры:*** улучшение функции дыхания, сердечнососудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

***Необходимый материал:*** скакалка или длинная веревка.

**Х о д и г р ы**

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

**Мастер мяча**

***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

***Необходимый материал:*** мячи, по одному на каждого игрока.

**Х о д и г р ы**

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

***Вариант 1***

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.

2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

***Вариант 2***

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться,

дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

*Примечание.* Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игрувступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

**Живое кольцо**

***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

***Необходимый материал:*** длинная веревка.

**Х о д и г р ы**

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

***Задания.***

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох.

3

(Повторить 4 раза.)

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)

5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз).

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

**Летим на Марс**

***Цель:*** обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

***Материалы:*** стул, мяч.

**Х о д и г р ы**

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильнойосанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

**Большие ноги идут по дороге**

***Цель:*** развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

**Х о д и г р ы**

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя

4

ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

**Ласточка**

***Цель:*** тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

**Х о д и г р ы**

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

**Качели-карусели**

***Цель:*** расслабление мышц туловища, тренировка вестибулярного аппарата.

**Х о д и г р ы**

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой – за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

**Маленький гимнаст**

***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка равновесия.

**Х о д и г р ы**

Родители рассказывают ребенку о гимнастах, показывают, как красиво они выступают. Затем предлагают поиграть в гимнаста. Родители, сидя на корточках, крепко сцепляют руки (правая мамы и левая папы), прижимая их к своему телу. Другими руками берут за руки ребенка, который становится одной ногой на руку папы, а другой – на руку мамы. Родители медленно встают и поднимают ребенка до уровня пояса в положении стоя (ребенок выпрямляет спину). После чего начинают медленно ходить, предлагая ребенку продолжать стоять, сохраняя правильную осанку. Постепенно шаг ускоряется. Через 1–2 минуты родители опять становятся на корточки, ребенок соскакивает на землю.

5

Это упражнение содержит сильный эмоциональный заряд для ребенка и родителей, так как редко удается играть всем вместе. После игры лучше всего устроить совместное чаепитие.

**Гимнастика для ежика**

***Цель игры:*** укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Х о д и г р ы**

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

**Разбей цепь**

***Цель игры:*** общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

**Х о д и г р ы**

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

**Регулировщик**

***Цель игры:*** формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравновешивание нервных процессов.

***Необходимый материал:*** небольшие кольца, тарелочки, палочка-жезл.

**Х о д и г р ы**

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале.

6

После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

**Буря на море**

***Цель игры:*** развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

***Необходимый материал:*** стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

**Х о д и г р ы**

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

**Перешагни через веревочку**

***Цель:*** развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

***Материалы:*** веревочка, стулья.

**Х о д и г р ы**

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

7

**Попади в ворота мячом**

***Цель:*** развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

***Материалы:*** 2стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

**Х о д и г р ы**

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

**Коршун и наседка**

***Цель:*** укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

***Материалы:*** веревка.

**Х о д и г р ы**

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

**Восточный официант**

***Цель:*** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

***Материалы:*** поднос или книга, кубик.

**Х о д и г р ы**

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз.

8

Руки должны быть полностью расслабленными.

**Самый меткий**

***Цель:*** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

***Материалы:*** мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

**Х о д и г р ы**

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

**Попрыгунчик-лягушонок**

***Цель:*** обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Х о д и г р ы**

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

**Ходим боком**

***Цель:*** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

***Материалы:*** кубик или книга.

**Х о д и г р ы**

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

**Мышки в кладовой**

***Цель игры:*** тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

***Необходимые материалы:*** стулья, веревка.

**Х о д и г р ы**

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мыши в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

**Белочка**

***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

***Необходимые материалы:*** гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

**Х о д и г р ы**

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно.

Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

**Самомассаж «Маленькие волшебники»**

I. Потягивание. «Лепим человечка».

1. Массаж живота «Месим тесто» (лёжа на спине).

1. Имитируя движения тестомеса, ребёнок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.

* 1. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

1. Массаж грудной области (сидя «по-турецки»)
2. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».
3. «Заводим машину» — вращательные движения пальчиками по се-­  
   редине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком  
   «ж-ж-ж».
4. «Машина завелась» — нажимает пальчиком на область сердца со  
   звуком «пи-и-и».

IV. Массаж шеи (сидя «по-турецки»).

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку — «Лебедь»,  
   «Жираф».
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей  
   рук.
4. «Лебединая шея» — представив, что у него красивая лебединая  
   шея, ребенок любуется ей, как в зеркале.

V. Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»). Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам  
   внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5—6 раз).
3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).
4. «Лепит» ушки — пальцами внутри раковины делает  
   7—8 вращательных движений по часовой и против часовой стрел­ки. («Пусть ушки будут чистыми...»).
5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин, проверя­ет  
    «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.

VI. Массаж головы.

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине  
   головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки» - сильно ударяя подушечками пальцев, словно по-  
   клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то  
   сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. «Конкурс причесок» — с любовью и лаской расчесывает пальца  
   ми, словно расческой, волосы.

VII. Массаж лица. «Лепим красивое лицо».

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко  
   постукивает по коже, словно уплотняя ее.
2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делим  
   вращательные движения по 5-6 раз по часовой и против часовой  
   стрелки.
3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками  
   «лепит» густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на  
   их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые  
   ресницы.
5. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от переносицы­  
    к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет,  
   какой красивый нос для Буратино у него, получился.
6. Массаж шейных позвонков - игра «Буратино». Буратино своим  
   длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дерево.­  
    Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные стороны.­
7. Массаж рук. «Гимнастика маленьких волшебников».
8. Массаж ног - имитирующие игровые движения образного характе­ра:  
   «Лепим руки, ноги» (поглаживание, растирание, разминание, по­щипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и  
   расслабление мышц).

**Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически ак­тивных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется про­водить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если меша­ют волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного паль­цев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной рако­вины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Спортивный праздник на свежем воздухе**

**«Мы растем здоровыми!»**

Цель: формировать потребность к здоровому образу жизни.

Задачи: создать у детей радостное, бодрое настроение; приобщать детей к русским народным играм; научить выполнению правил игры, развивать ловкость, мышечную силу, выносливость, волевые качества в достижении цели; рекомендовать детям играть в подобные игры в свободной деятельности. Действующие лица: 2 скомороха, Баба Яга, Кощей Бессмертный.

1-й скоморох: Познакомьтесь с нами, дети,

Веселей нас, нет на свете!

2-й скоморох: Мы – ребята – скоморохи.

Мы не любим охи-вздохи!

1-й скоморох: На балалайках мы играем,

Всех на праздник зазываем!

2-й скоморох: Горевать с тобой не будем,

Песни петь сейчас мы будем!

Исполняется песня «мама, папочка и я - мы спортивная семья».

Появляется Баба Яга на метле и Кощей Бессмертный на игрушечной лошадке.

Б. Я.: Уф-уф! Человеческим духом пахнет, кто это тут расшумелся?

К. Б.: Сейчас я кого-нибудь в свое царство заберу!

1-й скоморох: Здравствуйте Б. Я. и К. Б. не пугайте нас, мы собрались, чтобы свою удаль и силушку показать, да в игры народные проиграть. Игры помогут ребятам стать еще сильнее, ловчее.

Б. Я.: Это вот они сильные и ловкие, что-то я сомневаюсь!

2-й скоморох: А ты не сомневайся бабушка, сейчас мы тебе покажем. Прежде чем играть надо подготовить организм свой к игре – нужно зарядку сделать!

Б. Я. и К. Б.: мы тоже по утрам зарядку делаем! Сейчас покажем.

(выполняют различные неловкие движения под музыку, дети смеются) 1-й скоморох: Ребята, не умеют Б. Я. с К. Б. зарядку делать, давайте покажем как надо.

1

дети выполняют зарядку за скоморохом под музыку)

Б. Я. и К. Б.: Ну и что, зато мы сильнее и ловчее вас.

Дети: нет.

Б. Я.: а вот мы это и проверим.

Эстафета: Перетягевание метлы.

Участвует Б. Я. и 2 – 3 ребенка. На земле отмечена полоса, метлу перевязываем ленточкой посередине, Б. Я. берется за один конец метлы, дети за другой, играющие встают по обе стороны от линии на земле, лента на метле параллельна линии на земле. По команде играющие тянут метлу каждый в свою сторону, побеждает тот, кто первым перетянет соперником на свою сторону.

К. Б.: Теперь моя очередь Б. Я.

Эстафета: Попади в цель.

Участвуют две команды: первая команда К. Б.; вторая команда - дети. На земле около каждой команды на расстоянии 2, 5-3м лежит обруч, у каждого участника в руках по мешочку с песком, по очереди каждый участник бросает мешочек в цель, К. Б. бросает с каждым ребенком.

Б. Я. и К. Б.: Хорошо по одному вы нас победили, но вот вместе нас попробуйте одолеть!

Эстафета: Беговая.

Участвуют две команды, напротив каждой команды корзина с кубиками. Чья команда быстрее перенесет все кубики та и победила.

К. Б.: Ох и уморили вы нас ребята! Вы такие ловкие - молодцы. А что же нам ребята надо делать, чтобы стать такими же сильными и ловкими как вы?

Дети отвечают.

Б. Я. и К. Б.: ребята давайте поиграем!

Игра «Чай-чай выручай»

Подготовка: Выбирается водящий (Б. Я или К. Б.), оговариваем, где можно бегать.

Ход: Играющие убегают от водящего, водящий догоняет, кого осалили - встает руки в стороны, ноги на ширине плеч и кричит «чай-чай выручай», игрок которого не осалили, может выручить замаянного – проползти у него под ногами (подбежать и опустить руки вдоль туловища).

2

Правило: нельзя ловить того, кто выручает осаленного.

Первый этап. «Пятнашки».

Подготовка: На площадке начерчен круг. Водящий в центре круга с метлой в руках. Играющие становятся за линию круга.

Ход: После слов «Баба Яга, костяная нога, с печки упала, ногу сломала. Раз, два, три - лови! » - дети перепрыгивают через линию в круг и обратно, стараясь, чтобы водящий не коснулся их метлой. Если водящий дотронулся до игрока метлой, когда играющий находился в кругу, то играющий ненадолго выходит из игры.

Второй этап. «Вороны и воробьи».

На участке дети играют с кощеем бессмертным.

Подготовка: обозначим место, где будем бегать. Команда мальчиков – воробьи, команда девочек – вороны.

Ход: по команде «Воробьи» мальчики ловят девочек, по команде «Вороны» девочки ловят мальчиков. Осаленные выходят из игры (подходят к кощею бессмертному).

(для малышей обозначаем домик – дерево, на котором сидят птицы, выбираем одного ворона – Кощей Бессмертный, который будет догонять птиц)

Третий этап. «Золотые ворота».

Игру проводит один скоморох.

Подготовка: выбираются 2-3 человека – это ворота они встают в круг, подняв руки высоко, остальные играющие – встают - друг за другом берутся за руки – образуя цепочку.

Ход: дети образующие цепь, проходят под воротами. Все играющие говорят слова:

Золотые ворота

Попускают не всегда.

Первый раз – прощается,

Второй раз – запрещается,

А на третий раз не пропустим Вас.

С этими словами ворота опускаются, кто остался в кругу – тот считается пойманным и тоже встает в ворота. Игра повторяется до тех пор, пока не

3

останется 2-3 человека в цепи.

(малыши по одному бегают под воротами)

Четвертый этап. «Жмурки».

Подготовка: оговариваем площадку, где можно ходить. Выбираем «жмурку» (с начала скомороха), «жмурке» завязываем глаза.

Ход: отводим «жмурку» на середину площадки и поворачиваем несколько раз, участники игры разбегаются, хлопают в ладоши «жмурка» их догоняет. Пойманный игрок становится «жмуркой» (дети подготовительной группы «жмуркой» становятся в том случае, если водящий узнает его, назовет по имени).

Когда все этапы пройдены участники собираются вместе на спортивной площадке.

К. Б.: молодцы ребята, хорошо все играли, весело, стали все еще сильнее, здоровее! А теперь мне вас наградить хочется, но подарок мой найти нужно: разыщите яйцо, в нем лежит записка, в которой написано, где надо искать призы.

Дети находят яйцо, разгадывают загадку, идут в указанное место и получают свои призы.

Скоморохи прощаются.

**Сценарий развлечения**

**«Весёлые старты»**

**Цели:**

* закрепить знания о необходимости занятия спортом для физического развития организма;
* Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спорта;
* Развивать смелость, выносливость, соревновательный дух.

**Оборудование:** Мячи, кубики, корзины, метлы, воздушные шарики,

гимнастические палки, обручи, кегли.

**Ход развлечения:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на веселые старты.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню здоровья: «Ура! Ура! Ура!»

Кто скажет, что значит быть здоровым? Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, а еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Давайте и мы с вами сегодня подвигаемся, точнее посоревнуемся. У нас есть две команды и болельщики, которые будут болеть за команды. И так начинам наши соревнования.

1. **«Передай мяч»**

Дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой.

1. **«Мачеха и Золушка»**

В каждой команде первый ребенок – «Мачеха» - берет корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается, передает корзину следующему игроку «Золушке». Он должен добежать до ориентира, собрать кубики и вернуться к команде.

1. **«Баба Яга в тылу врага»**

Ребенок садится верхом на метлу и бежит до ориентира, обегает его и возвращается к команде, передает метлу следующему игроку.

1. «**Трудолюбивый муравей»**

Первый участник команды берет гимнастическую палку, бежит до ориентира, обегает его, возвращается к команде и за ним за палку цепляется следующий игрок. В конце за нее должны держаться все члены команды.

1. **«Сквозь игольное ушко»**

Участник бежит, продевает через себя обруч, добегает до ориентира, обегает его, возвращается обратно, добегает до команды и передает эстафету.

1. **«Воздушный шарик»**

Участники должны гимнастической палкой довести воздушный шарик до

ориентира, обогнуть его и назад к команде передать эстафету.

**Воспитатель:** Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровыми стали.

Я вам сейчас загадки загадаю,

А вы слушайте внимательно

И отвечайте обязательно.

1. Не пойму, ребята, кто вы?

Пчеловоды? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел, мы играем в …

(волейбол)

1. Короли - то, короли –

Воевать опять пошли!

Только начали войну –

Сразу съели по слону.

(шахматы)

1. На льду я вычертил восьмерку –

Поставил тренер мне пятерку.

Что это за вид спорта?

(фигурное катание)

1. В небо ласточкой вспорхнет,

Рыбкой в озеро нырнет.

(прыжки в воду)

1. О нем газеты говорят:

«Толкнул он дальше всех снаряд»

(толкание ядра)

**Воспитатель:** Вот настал момент прощания.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот и весь секрет!

Праздник завершать пора –

Крикнем празднику: «Ура!»

Физкультурный досуг

«Непослушные мячи»

Цель:

* познакомить родителей с умениями детей в играх с мячом;
* дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе;
* развивать у детей и родителей положительные эмоции от игр с мячом, совместной деятельности;
* воспитывать интерес к здоровому образу жизни, укреплению своего здоровья, активным играм с мячом.

Материал: мячи.

Ход развлечения:

1) Воспитатель:

- Он в лесу у нас живёт,

Лечит весь лесной народ.

Всем на помощь он спешит -

Добрый ...(доктор Айболит)

Доктор Айболит: Здравствуйте, друзья, все узнали вы меня! Заходите ко мне в гости!

Добрый доктор Айболит!

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И корова, и волчица,

И жучок, и червячок,

И медведица! Всех излечит, исцелит Добрый доктор Айболит! Воспитатель:

- Ой, а это кто такой? Он коварнейший злодей,

Им пугают всех детей. Живет он жаркой Африке,

Носит оружие за пазухой.

Нет разбойника страшней.

Кто же это? - ...(Бармалей)

Бармалей: Узнаёте? Боитесь? Да, что меня бояться! Нынче я обленился! Теперь люблю поесть и поспать, а не детей ловить и обижать!

Доктор Айболит: Бармалей, ты ведь ленью заболел, слабым стал и растолстел!

Бармалей: Да, я сам не ожидал! Как поправиться, кто б знал! Ох-ох!

Доктор Айболит: Надо лечиться, здоровье беречь и укреплять, а не охать и страдать!

Бармалей: Я не люблю докторов и боюсь лечиться: горькие таблетки, невкусные лекарства, градусники и уколы!

Доктор Айболит: А у меня есть прекрасная сладкая «таблетка»! В сумочке! (достаёт мяч)

Бармалей: Что это за «таблетка», ребята? Как же она принимается!

Доктор Айболит: С ней занимаются!

Бармалей: Не умею, не хочу!

Доктор Айболит: Нет, слова не хочу, есть слово надо! Сейчас всё покажу и научу!

А вы ребята мне помогите, Бармалея от лени спасите! Найдите пару (родителя) и вперёд, здоровье нас давно уж ждёт!

2) Общеразвивающие упражнения с родителями

Доктор: Взять ребята вам нужно «волшебные таблетки»- «Мячи». Когда встаём все мы с утра радуемся солнцу!

И. П. - стоя взявшись за мяч (родитель и ребенок), лицом друг к другу, ноги на ширине плеч.1, 3-поднять вместе руки вверх с мячом; 2, 4 - И. П.

Бармалей: А если холодно, ветер наклоняет деревья!

И. П. - стоя лицом друг к другу (родитель и ребёнок), ноги на ширине плеч, мяч в поднятых руках. 1, 3 - наклониться вправо (влево); 2, 4 - И. П.

Доктор: С утра должно быть всегда хорошее настроение, и мы дарим друг другу цветы!

И. П. - взрослый и ребёнок сидят на полу, спиной друг к другу, взрослый держит в руках мяч. 1.-2 -одновременно повернуться друг к другу лицом, взрослый передаёт мяч ребенку, 3-4 - И. П.

Бармалей: А мне грустно осенью, ветер поднимает с земли сухие ветки!

И. П. - сидя на полу лицом друг к другу, придерживая мяч ногами, упор на руки. 1, 3 - одновременно поднимать ноги, 2, 4 - И. П.

Доктор: Вспомните, как мы летом загораем на солнышке!

И. П. - лёжа на животе лицом друг к другу, держа мяч в прямых руках. 1, 3- поднять руки и ноги; 2, 4 -И. П.Бармалей: А сейчас много на земле листьев и только смотри не наступи на корни деревьев.

И. П. - стоя напротив друг друга и держа руками мяч перед собой. 1, 3 - присесть, 2, 4 - вернуться в И. П.

Доктор: С каким удовольствием мы на отдыхе, когда жарко, «прыгаем в речку».

И. П. - взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребёнок стоит, ноги врозь, взяв руки родителя. 1, 3-взрослый разводит ноги врозь, ребёнок выполняет прыжок, ноги вместе. 2, 4 - взрослый соединяет ноги, ребёнок выполняет прыжок ноги врозь. Мяч отдыхает.

3) Основные движения (без родителей)

Бармалей: Ой, мне стало веселей, двигаться хочу быстрей! Пусть родители отдохнут, а нам дальше в путь! Смотри Айболит в речку мяч не урони.

Ребёнок прокатывает по гимнастической скамейке мяч, не уронив его, одной рукой.

Доктор: А ты, Бармалеюшка, иди, внимательно смотри, в дерево лбом не попади!

Ребенок, прокатывая по полу мяч, проходит между препятствий.

Бармалей: Кочки спасаю нас на пути, мячик отбей здесь и дальше иди!

Ребёнок подходит к обручу, в нём отбивает мяч об пол, ловя его двумя руками не сгибаясь!

Доктор: Впереди, осторожно, колючие кусты, мяч сквозь них прокати, а сам обойди!

Ребёнок прокатывает мяч двумя руками в ворота, прицелившись глазами и руками. Сам обходит ворота, ловя мяч.

Бармалей: Ура, на поляну мы пришли! Лети мяч вверх, а ты его лови!

Ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к телу.

Доктор:

На полянке места много, каждый встанет на цветок!

Пригласи - ка маму, папу, дождик скоренько пойдёт!

(поставить на кружочки мячи)

Игра «Дождик и палатка»

Настало время, отдохнуть! А если пойдёт дождь? Спрячемся в палатке! Вы должны её вместе придумать и над мячиком построить!

По полянке ходят, между цветов (мячей): медведь, заяц, волк, бабочка, птица, гусеница и т.д. Все имитируют их повадки. По сигналу «Дождь» родители и дети образуют палатку из разных положений: стоя, сидя, на коленях и т.д.

Бармалей: На полянке есть овражек, перекинь друг другу мячик!

Ребенок и взрослый встают по разные стороны зала и перебрасывают, ловят мяч двумя руками.

Доктор: На поляне есть гора, по ней льётся сверху холодная вода! Это бежит звонкий ручеёк!

Игра «Ручеёк с мячом»

Родители и дети выстраиваются колонной и передают один мяч по верху, вытянутыми руками, Последний переходит вперёд. Игра повторяется, пока первый не вернётся в начало.

Ручеёк бежит наш вниз, ноги шире, берегись!

Вариант: Родители и дети выстраиваются колонной и передают мяч между ног из рук в руки. Последнийбежит вперёд и передаёт снова. Игра повторяется, пока первый не вернётся в начало.

Бармалей: На полянке погуляем, в народную игру с мягким мячом поиграем!

Игра «Штандар»

Все встают в круг. Выбирают ведущего, для него подбрасывают мяч и разбегаются врассыпную. Его задача поймать мяч, крикнуть «Штандар». По этой команде все замирают на месте (шевелиться нельзя). А ведущий пытается мячом выбить кого-то. Если попал, тот становится ведущим - бежит за мячом и как только мяч попал в руки, снова кричит «Штандар» и все повторяется снова.

Вариант:

Игра «Ловишки с мячом»

Стрелочкой выбирается ловишка, который берёт мяч и бегает с детьми по кругу. На сигнал «Лови» начинает ловить, задевая мячом. Кого поймают, бежит дальше. После сигнала стоп, поднимают руки те, кого задели.

4) Заключительная часть

Доктор: Очень весело и интересно на поляне порезвились, не пора ли отдохнуть? Массажные мячики тут как тут. Дети и родители проводят массаж рук, ног, тела себе и друг другу.

Бармалей: Что со мной, я похудел, повеселел! Буду ещё заниматься, играть и здоровье своё укреплять!

Доктор: Приходи ко мне! Я жду! Всех зову и призываю физкультуру полюбить, а с мячом друзьями быть, и здоровье своё хранить!

**ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ»**

**Спортивное развлечение**

Цель: повысить интерес к физической культуре. В игровой форме развивать основные качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость. Формировать мышечно-двигагельные навыки и правильную осанку. Развивать творчество и выразительность движений

Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи, обручи на стойках массирующие коврики, рисованный клоун с ладошками, цилиндр, жиле бабочка для конферансье, «волшебная» палочка.

Игровая мотивация:

«Волшебная палочка» и «цирковое представление» Дети заходят в зал и садятся на скамейку. Ведущий достает «волшебную» палочку, взмахивает ею, и превращения «начинаются».

Ведущий

Чики-чики-чикалочка!

Игра-волшебная палочка,

А моя палочка - превращалочка.

Как только я ее возьму.

Всех вас в кого-то превращу.

Когда-то быт вы малышками,

Стали большими ребятишками,

(Построение « колонне по одному, обычная ходьба.)

Вот я палочкой взмахну,

Всех вас в поезд превращу.

(Ходьба «поезд» с дыхательными упражнениями «Чух-Чух», «Ту-ту»

- ходьба по скамейке (руки в сторону):

-в туннель (обручи);

-по узкой дорожке (массирующий коврик).

Ведущий

А я палочкой взмахну

Всех вас в ветер превращу.

(Бег по кругу, руки вверх с круговыми движениям кистей.)

Распускайтесь, листья,

Скоро будет лето,

На коне рысистом

Мчит весенний ветер.

(Бег высоко поднимая колешь)

Ведущий

Ветер, стой, остановись.

Палочке ты подчинись!

(Ходьба с дыхательными упражнениями)

Дуй потише, тише, тише,

И совсем уже не слышно.

А я палочкой взмахну,

Вас в лисичек превращу.

(Ходьба на носках с мягкими движениями рук и туловища.)

Ходит по лесу лиса.

Щурит хитрые глаза.

Всюду хитрая лисица

Ищет, чем бы поживиться.

Из соседнего села

В лес гусенка унесла.

Хочу, чтобы ребята стали гусиной стаей.

Ведущий. Гуси-гуси!

Дети. Га-га-га!

(Ходьба в полном приседе, руки на колени, шею вытянуть.)

Ведущий. Вы откуда и куда?

Дети. Собираемся мы в стаю,

От лисицы убегаем.

(Построение в круг.)

Ведущий. Кто на свете ходит в каменной рубахе?

Дети. В каменной рубахе ходят черепахи!

(Ползание на четвереньках с опорой на локти.)

Ведущий

А я палочкой взмахну

В черепашек превращу.

Были черепашками, стали неваляшками.

Руки я кладу на пояс,

Влево-вправо наклоняюсь,

Покачавшись, выпрямляюсь,

Неваляшкой называюсь.

(Стоя, ноги врозь, руки на пояс: наклоны.)

А я палочкой взмахну,

Всех в цветочки превращу.

(Дыхательные упражнения с имитацией «распускаются цветы»)

Наши белые цветы

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит.

Лепестки колышет.

Превращенья завершаются,

Цветочки в деток превращаются.

Ведущий: Ребята, вам не скучно? А хотите еще повеселиться? (Дети отвечают.) -

~ А где вы любите бывать, где вам весело? Давайте поиграем в цирк, а поможет нам «волшебная палочка».

Дети вместе с воспитателем произносят слова.

- Дорогая волшебная палочка.  
Преврати спортивный зад в цирк!

Дети закрывают паза. Ведущий надевает цилиндр, бабочку, жилет. Открывает прикреплённого к стене клоуна (рисунок).

Ведущий. Дети, но чтобы попасть в цирк, нужно отдать билет. По­стройтесь друг, за другом проходя мимо клоуна, подпрыгните и косни­тесь своей ладошкой до ладошки клоуна.

А теперь давайте познакомимся с артистами цирка. Дети перечисля­ют артистов и показывают, как они выступают. (Жонглеры, акробаты и гим­насты, силачи и борцы, канатоходцы, клоуны и дрессировщики.)

Ведущий. Я палочкой взмахну, всех детишек в дрессированных зве­рушек превращу!

-пингвины.

* слоны.
* медведи.
* морские кошки.
* обезьянки.
* Ведущий Праздник веселый у нас завершается.

Звери в детишек опять превращаются,

Но превращения еще не кончаются.

Палочка волшебная, раз, два, три!

Сладкий подарок всем подари!

Очень рада я за вас сегодня.

И совет такой я дам

Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам!

Будьте в дружбе с физкультурой папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины всем нужны на свете.

«Весёлые эстафеты»

Физкультурный досуг

Задачи.

Создать у детей бодрое настроение, радость и удовольствие от спортивных соревнований.

Пропагандировать массовость физической культуры и спорта.

Развивать физические качества, быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, ориентировку в пространстве; интерес к физической культуре.

Закреплять основные двигательные действия: ходьба, бег, прыжки, метание.

Воспитывать нравственно-волевые качества у детей: целеустремленность, волю к победе, дружелюбие, взаимовыручку; чувство гордости за свою страну.

Материал. Мягкие модули, самокаты, мячи, корзины с кирпичиками, мешки для прыжков, деревянные дуги высотой 60 см, мячи с1-25см.

Дети, гости сидят в зале. Звучит музыка.

Ведущая. Дорогие гости мы рады вас видеть в нашем детском саду "Радуга". Сегодня у нас спортивное развлечение "Веселые эстафеты"

Ведущий.

Мы живем в стране большой,

Щедрой и богатой,

И не жалко ни чего

Ей для вас, ребята.

Стадионы новые

Дарят вам она,

Чтобы вы, здоровыми,

Выросли, друзья!

Чтобы каждый стал сильней,

Чтобы каждый стал смелей

И хорошими делами

Помогал стране своей!

Ребенок 1. Моя большая Родина,

Любимая страна.

На всей земле огромной -Такая ты одна!

Ребенок 2. Чтоб мы росли счастливыми, Заботится народ; Для нас и книги пишутся И радио поет.

Ребенок 3. Цвети же, наша Родина, Любимая страна.

На всей земле огромной -

Такая ты одна!

Ребенок 4. Страна пребольшая,

От края до края.

И всюду ребята

Живут и играют.

Ребенок 5. Есть разные игры

У разных ребят.

И ходят ребята

С утра в детский сад.(З.Александров)

Ведущий.

Веют знамена над стадионом,

Радостно песни повсюду звучат,

В ногу, шагая стройной колонной,

Мы на спортивный выходим парад.

Команды под весёлую музыку, с флагами своих групп, входят в зал.

Ведущий. Командам приготовиться к приветствию! (капитаны выходят вперед.) Командам, поприветствовать друг друга!

Команды произносят название команды, и девиз.

Ведущий.

Полюбуйтесь, поглядите

На веселых дошколят,

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад.

Девочки в гимнастических костюмах исполняют акробатический танец.

Ведущий. Соревнование сегодня судить будет жюри. Объявляет членов жюри.

Звучит веселая музыка ( из фильма "Золотой ключики)и въезжает на самокате Буратино.

Буратино.

Здравствуйте, ребята!

Я, веселый Буратино

Нос мой, острый

Нос мой длинный.

Я ведь тоже не зевал

Быстро, быстро к вам бежал.

Будем с вами мы играть

И заданья выполнять.

Эстафета 1. «Катание на самокатах». По команде дети проезжают на самокате до пирамидки и обратно. Передают самокат следующему игроку. Побеждает команда, первая закончившая задание.

Эстафета 2. «Веселая эстафета». Преодолев препятствия (прыжки через модули, подлезание под дугу), оббежав, пирамидку ребенок передает эстафетную палочку следующему игроку. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

Эстафета 3. «Прыжки в мешках». Одев мешки на ноги прыжками дети должны попрыгать до пирамидки и обратно. Победителем считается команда первая пришедшая к финишу.

Буратино. Наши спортсмены пускай отдохнут, а зрители отгадают загадки.

Обгонять друг друга рады

Ты, смотри, дружок, не падай!

Хороши они, мягки,

Быстроходные ... (коньки).

Взял дубовых два бруска

Два железных полозка

На бруски надел я палки

Дайте снега! Готовы...(санки).

На снегу две полосы,

Удивились две лисы

Подошла одна поближе,

Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

Ок лежать совсем не хочет,

Если бросить - он подскочит

Бросишь снова - мчится вскачь

Отгадай, что это?., (мяч).

Эстафета 4. «Перенеси кубик». По сигналу первый игрок пролезает в туннель берет в корзине кирпичик и бегом возвращается обратно. Побеждает команда которая первая перенесет мячи с корзины.

Эстафета 5. «Веселый мяч». Сидя на мячах хип-хопах, прыжками преодолевают расстояние от старта до финиша. Первая команда, пришедшая к финишу побеждает.

Буратино. Наши спортсмены пускай отдохнут, а мы со зрителями спляшем веселый танец «Веселый тренинг» (И. В .Суворова)

Эстафета 6. «Прокати мяч». Дети змейкой прокатывают мяч между пирамидками. Побеждает команда первой, закончивши задание.

Эстафета 7. «Строим дом». Дети с мягких модулей строят дом. Побеждает команда, которая быстро и правильно построит дом.

Эстафета 8. «Собери цветок». У каждого ребенка по одному лепестку, по команде первый ребенок бежит к клумбе и кладет вокруг серединки лепесток. Побеждает команда первая собравшая цветок.

Буратино. Пока жюри будет подводить итоги, мы с вами поиграем в веселую игру «Ручками похлопаем».

Жюри подводит итоги. Вручает награды и подарки.

Ребенок 1. На свете живут разноцветные дети,

Живут на одной разноцветной планете,

И эта планета на все времена

У всех разноцветных всего лишь одна!

Ребенок 2. Давайте, ребята, назло непогодам

Обнимем планету своим хороводом!

Развеем над нею и тучи и дым,

В обиду ее никому не дадим! (В.Орлов)

Буратино.

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути

Главнейшее условие.

Буратино прощается с ребятами, благодарит их за хороший праздник.

Ведущий.

Наш праздник завершается,

Но мы грустить не будем.

Пусть будет мирным небо

На радость добрым людям,

Пусть дети на планете

Живут, забот не зная.

На радость папам, мамам,

Скорее подрастая! ,

1. На этом наше развлечение заканчивается.
2. Команды к кругу почета по залу, шагом марш!

Под веселую музыку команды покидают зал.

**Сценарий семейно-спортивного праздника**

Цель; создать условия для творческого, совместного сотрудничества детей, родителей и сотрудников детского сада.

Задачи:

* Развитие интереса у детей к совместным двигательным упражнениям с родителями.
* Развитие умения сопереживать и помогать друг другу.
* Развитие наблюдательности, внимания, памяти, умения слушать и слышать, смотреть и видеть, понимать себя и других людей.

Оборудование:

I. диск с музыкальным сопровождением 2. 4 конуса

1. грамоты 20 hit.
2. призы для детей 20 шт.
3. «ГУСЕНИЦА» - 2 прыгалки
4. «КЕНГУРУ» - 4 мяча
5. «ВДВОЕМ НА ТРЕХ НОГАХ» - 2 резинки
6. «ПРЫЖКИ В МЕШКАХ» - 2 мешка
7. «МИШКИ И ШИШКИ» - шарики в корзинах, 2 пары боксерских перчаток

10. «ХОМЯКИ» - бассейн с воздушными шарами

II. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА» - канат

1. 2 парты
2. 3 маленьких стола
3. 6 маленьких стульев
4. флажки для украшения спортивной площадки
5. скамейки для зрителей
6. удлинители

Под музыку входят болельщики и занимают свои места. Под аплодисменты зрителей и болельщиков входят команды, состоящие из родителей и их детей.

Ведущий: «Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть всех на нашем спортивном

празднике.

Мы благодарим вас, за то, что вы откликнулись на наше приглашение. Этот праздник -

лишний повод убедиться какие у нас в саду дружные семьи, какие ловкие, умелые, смелые

папы и мамы, и конечно же наши юные спортсмены.

1-й ребенок:

Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть.

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное семью сберечь.

2-й ребенок:

Дом, в котором мы живем.

Самый лучший в мире дом.

Память добрую о нем

Мы всю жизнь в сердцах несем.

Пусть тепло и добрый свет

Будет в нем на тысячу лет!

Ведущий: «Вы все знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все это на «потом». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Может, тогда будет легче?!

3-й ребенок:

Дом, в котором мы живем,

Это очень шумный дом.

После разных дел с утра

В нем всегда идет игра!

4-й ребенок:

Папа, мама, словно дети,

Сами ждут минуты эти

Им на игры, право слова,

Не хватает выходного.

5-й ребенок:

А на празднике, друзья,

Нам без игр никак нельзя

Больше страсти, больше смеха,

Пусть во всю идет потеха!!!

Ведущий: «В спортивном празднике принимают участие 2 команды. Команда «Солнышко» и команда «Непоседы». Каждая из команд приготовила девиз».

Девиз команды «Солнышко»:

Пусть всегда будет солнце.

Пусть всегда будет небо.

Пусть всегда будет папа,

Пусть всегда будет мама,

Пусть всегда будем мы!

Девиз команды «Непоседы»:

Непоседы, непоседы,

Не сидим без дела.

Победим сегодня всех

Дружно и умело!

Ведущий: ^Оценивают выступление жюри»

1. Эстафета «Гусеница».

Каждая команда становится в две колонны (колонна родителей и детей). Между колоннами протянуть скакалку, за которую держаться все участники команды. По сигналу «гусеница», команда, бежит до ориентира, обегает его и возвращается к линии старта. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

2. Эстафета «Кенгуру».

Первый игрок, зажав мяч между ног и держа в руках 1 мяч, прыжками достигает | ориентира, обегает его, возвращаются в команду и передает мячи следующему игроку. Выигрывает команда быстрее справившаяся с заданием (участвуют и дети и родители). Подведение итогов.

3. Эстафета «Вдвоем на трех ногах».

Надеть резинку на ноги следующим образом. Ребенок вставляет правую ногу в резинку, а родитель левую. Взяться за руки. По команде «Марш» добежать до ориентира, обогнуть его, вернуться в команду и передать резинку следующей паре. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием. Подведение итогов.

4. Эстафета «Прыжки в мешках».

Участвуют дети и родители. Подведение итогов.

5. Аттракцион «Мишки и шишки».

Рассыпать на земле шарики (шишки). Раздать каждой команде пару боксерских перчаток. По команде «начали» первый родитель надевает боксерские перчатки своему ребенку. Ребенок бежит, подбирает «лапами медведя» (боксерскими перчатками) «шишки» возвращается в команду «шишку» кладет в корзину и передает перчатки следующей паре участников. Побеждает команда, которая соберет полную корзину первой. Подведение итогов.

6. Аттракцион «Хомяки».

На середине игрового поля ставится бассейн с надувными шариками. От каждой команды выбрать двух участников папу и маму. По команде «марш» дети этих родителей бегут до бассейна, берут шарики, сколько могут унести и бегут к своим родителям. Мама и папа прячут шарики под одежду. Игра продолжается до команды «Стоп игра». Побеждает та команда, у которой больше шаров. Лопнувшие шары не считаются. Подведение итогов.

7. Аттракцион для родителей «Перетягивание каната».  
Подведение итогов.

Подведение итогов праздника (грамоты). Загадки про спорт - отгадывают все.

Награждение участников (грамотами и подарками).

Слово методисту д/с.

В заключение нашего праздника давайте все вместе (хором) прочитаем стихотворение:

Пусть все это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо - семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!!!

Ведущий: На этом наш праздник подошел к концу. До свиданья! Выход участников и болельщиков со спортивной площадки.

Стихотворения о здоровье для детей

Закалка

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

О ногтях

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

Мойдодыр

Самый чистый, самый умный,

Самый добрый Мойдодыр.

Он твердит и днем, и ночью:

«Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Моет он мышат, лягушек,

Моет маленьких детей —

Даже самых непослушных

Умывает каждый день.

Ем я много витаминов

Укрепляю дисциплину.

Я хочу здоровым быть,

Чтобы Родине служить.

Нам здоровья не купить,

За ним нужно всем следить.

Лучше с ранних лет начать,

Ни минуты не терять.

Не читайте лёжа!

С журналом улёгся барсук под сосну,

Тотчас барсука потянуло ко сну.

Но шишка упала с большого сука,

И шишка вскочила на лбу барсука.

За осанкой ты следи,

Спину, выпрямив, сиди.

Если ты ложишься спать,

Жёстче выбери кровать!

1

Злой разбойник КАРИЕС

У детей он зубы ест

Зубы ровные, кривые,

И клыки, и коренные.

Днем и ночью — ест-ест-ест

Злой разбойник КАРИЕС.

Как нам справиться с бандитом?

Мало лишь ходить умытым!

Надо также по утрам

Зубы чистить — нам и вам!

Не пейте сырой воды!

Из речки водички попил крокодил

И вместе с водичкой бревно проглотил,

Не видит от боли ни ночи, ни дня

И просит и молит: «Спасите меня!»

Ты расчёску уважай,

А другим её не давай.

Без неё, друзья мои,

Будем мы, как дикари!

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься,

И здоровым не скучать.

Если будешь унывать,

Плакать, ныть, скучать, страдать,

Можешь даже очень быстро

Ты здоровье потерять.

Не ешьте сладкого!

Громко стонет бегемотик:

«Ой-ой-ой! Болит животик!

Зря я не послушал маму –

Съел конфет два килограмма!»

Не смотрите долго телевизор!

По телевизору тюлень

Смотрел мультфильмы целый день.

А после до конца недели

У бедного глаза болели.

Песни кто всегда поёт

И с улыбочкой живёт,

2

Ничего тому не страшно –

Много лет он проживёт

Чтобы не было микробов,

В чистоте должны все жить.

Чтобы не было болезней,

Верить в силы, не грустить.

Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч надо мне крутить,

На скакалочке скакать,

В игры разные играть.

Танцами мы увлеклись

Для здоровья, для души.

А потом нам все сказали,

Что во всем мы хороши.

Удивить я всех хочу –

Спортом занимаюсь.

А ещё я каждый день

Спортом занимаюсь.

Буду я зарядку делать,

Буду крепок я всегда.

И сибирского здоровья

Будет много у меня.

Прыгала я, бегала,

Резвилась и скакала.

А немного подросла,

Чемпионкой стала.

Много ела и спала,

Вдруг на шейпинг я пошла.

И теперь я поняла,

Что здоровье обрела.

Зимой в игры мы играем

Или катимся с горы,

Мы здоровье укрепляем,

Отдыхаем от души!

3

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.

 Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Мы за здоровый образ жизни**

Рассказы для детей

[Автор: Игорь Востряков](http://www.igorvost.ru/)

Когда люди встречаются, то говорят волшебное слово: «Здравствуйте!». Это они так друг другу здоровья желают. Я тоже вам, дорогие читатели, здоровья желаю! Потому что книга эта о здоровье, а пишу ее я — собака Кузя. Я самый умный и сильный пес неизвестной породы. Чтобы стать известным, я решил написать книгу. Помогает мне кот по имени Рукомойников, он картинки рисует. Вы думаете, картинки сами появляются, а рассказы сами себя пишут? Не-е-ет! Кот хитрый, старается себя покрасивее нарисовать. А я пишу настоящую правду! Кроме нас с котом здесь живут с родителями девочка Маша, она в третьем классе учится, и мальчик Ваня, ему уже шесть лет.  
  
— Апчхиии! — вдруг чихнул кот.  
— Будь здоров! — сказал я и написал название первого рассказа.

**Как мы просыпаемся**

По утрам, когда в комнату входит мама, она говорит:  
— Дети! Доброе утро! Пора вставать! Маша просыпается первой и будит Ваню. Ваня встает и начинает делать зарядку.  
Особенно мне нравится, когда Ваня отжимается от пола. Он пыхтит, тяжело дышит, а я прыгаю через него так, что, кажется, вот-вот допрыгну до потолка.  
Рекомендую всем так прыгать и в то же время лаять. Очень полезное упражнение. Я чувствую, что после зарядки начинаю расти, а мой аппетит растет еще быстрее.  
Рукомойников зарядку не любит и ворчит, что ему не дали досмотреть очень интересный сон.

**Как мы умываемся**

Каждое утро после зарядки мы все идем умываться. Я мою себе живот языком, а Рукомойников лижет свою шерстку. Однажды кот долго смотрел на Машу с Ваней, как они умывают лицо, моют руки и чистят зубы, а потом сказал:  
— Вы неправильно зубы чистите!  
— Как это неправильно? — удивился Ваня.  
— Объясняю, — сказал кот, — зубные щетки должны бегать на четырех лапках, жить в норках и выводить деток. А у вас щетки в чистых стаканчиках стоят и никого не выводят!

— Что же это за щетки такие? — спросила Маша.

— Это мыши, — сказал кот, — я мышами зубы чищу.  
— А потом съедаешь? — испугался Ваня.  
— Зачем? — промурлыкал кот. — Отпускаю!  
Я сметану люблю больше, чем мышей! А вам, дети, кирпичом рекомендую зубы чистить. Очень полезно!  
— Кирпичом? — засмеялся Ваня.  
— Пошутил я! — сказал Рукомойников.  
— Если даже Кузя зубы чистит, то детям тем более чистить нужно. И умываться по утрам холодной водичкой.

**Как мы бегаем на стадионе**

Мы любим ходить на стадион, бегать и играть в футбол. Что такое футбол? Один игрок бьет по мячу ногой, а другой пытается поймать его зубами и укусить. Очень интересная игра. Мне нравится, как бегают Маша и Ваня. Кот сидит на лавочке и наблюдает.  
— Зачем они бегают? — однажды спросил Рукомойников.  
— Если бы мышка перед ними бежала или пакет со сметаной, тогда понятно. А то бегают неизвестно для чего.  
— Как это неизвестно, — засмеялся я, —разве ты никого не видишь?

Кот посмотрел вокруг:  
— Никого я не вижу!  
— Как не видишь! Впереди детей здоровье бежит, а они его догоняют! Вот скажи мне, почему Ваня с Машей почти никогда не болеют? Да потому что с физкультурой дружат. А физкультура и здоровье — родные братья!  
— Понятно. Я стишки сочинил, — сказал Рукомойников.  
— Дети, бегать всем полезно! Не догонят вас болезни! Коль подружитесь навек с физкультурой, то не будете ходить с температурой!

**Как мы провалились на льду**

Однажды зимой кот крикнул: «Ура! Онежское озеро превратилось в глыбу льда!».  
Мы сели на «маршрутку» и поехали на набережную. Озеро и в самом деле замерзло, покрылось очень тонким льдом.  
— Ура-а! — завопил кот и бросился к берегу.

Мы за ним. Но у самой кромки льда кот остановился, а мы с Ваней вылетели на лед. Он под нами затрещал.  
— Кузя! Назад! — испугался Ваня.  
Но лед треснул, а Ваня оказался в воде. Я напряг все силы и вытащил его на берег. Пока мы доехали до дома, Ваня так замерз, что на следующий день заболел.

Когда Ваня поправился, он спросил:  
— Рукомойников, а почему ты остановился, а не побежал на лед вместе с нами?  
— У вас своя голова на плечах, а у меня своя. Думать надо! — ответил кот. — Вам еще повезло, что сумели из ледяной воды выскочить!

**Как мы узнали, что курить вредно**

Часто, когда мы гуляем во дворе, Рукомойников любит чем-нибудь удивить нас.  
— Смотрите, к нам собака Булька идет, — однажды сказал кот.  
Булька подошла к нам. В зубах она держала окурок и курила.  
— Булька, покажи зубы! — попросил кот.  
Булька открыла рот. Мы с Ваней ахнули.

— Булька, да у тебя же все зубы черные, гнилые и в дырках!  
— Это от табака! — хриплым голосом сказала Булька. — Кариес все мои зубы съел! А дым мне легкие испортил! Из-за этого я и бегать не могу! Задыхаюсь!  
— Зачем же ты куришь?  
— Хозяин курить научил, для смеха, — сказала Булька. — А еще хозяин меня пиво пить приучил. Из-за этого я полдня по ступенькам до своей квартиры добираюсь. Сердце останавливается!  
Нам стало жалко Бульку. Хорошо, что родители Маши и Вани не курят.

**Как мы катались на велосипеде**

Летом, когда Ваня катается во дворе на велосипеде, Рукомойников сидит на лавочке. Он боится, как бы Ваня на него не наехал.  
— Что ты катаешься во дворе, как маленький!- однажды сказал кот.  
— Поехали на дорогу автобусы обгонять!

И мы втроем поехали. Кот стоял на обочине и показывал, какую машину обогнать. Я бежал и лаял, а следом, держась за поводок, мчался Ваня на велосипеде.  
И вдруг раздался визг тормозов. От испуга я дернулся, а Ваня оказался на обочине дороги. Его велосипед попал под грузовик. Увидев это, Ваня горько заплакал.  
К нам подбежал какой-то мужчина. Он помог дотащить никуда не годный велосипед до подъезда, где нас встретила испуганная Маша, и строго сказал:  
— Нельзя так гонять на велосипеде между машинами! Можно потерять не только здоровье, но и жизнь.

**Как мы ходим в баню**

Я люблю, когда мы едем на дачу и моемся там в бане. Папа с мамой и Маша с Ваней очень любят там париться. Вы знаете, что это такое? Они забираются на специальную полку, почти под самый потолок. Напускают пару, машут друг на друга мягкими березовыми вениками и смеются. А я лежу на теплом полу в

предбаннике и вижу, как всякие болезни из детей улетают, а здоровье остается. Эти болезни похожи на мокрые березовые листья, что падают на пол бани. Лежу и радуюсь за Машу с Ваней. И Рукомойникову об этом говорю. Но кот в баню не идет, а лежит в предбаннике. Как и все коты, он боится воды и потому придумывает разные отговорки. Доктора верно говорят, что париться в бане очень полезно для здоровья. И вспоминают при этом поговорку — «Баня парит, баня правит».

**Как мы отдыхаем в лесу**

Когда мы идем в лес, то берем с собой и Рукомойникова. Однажды он попросил  
у папы спички.  
— Траву хочу поджечь, — объяснил кот, — потому что в ней кусачие комары живут!  
— Что ты! — испугался папа. — Ты же вместе с травой и лес спалишь! А в лесу кроме комаров и другие жители живут: и звери со своими зверятами, и птицы со своими птенцами!  
— Птицы? — обрадовался Рукомойников и полез в траву.  
— Рукомойников! А кто дрова для костра заготавливать будет?  
— У меня такого приспособления нет, чтобы дрова таскать, — сказал кот. — Я лучше здоровье Маши охранять буду!  
— Здоровье? От кого? — удивился папа.  
— Вот вы костер собираетесь разжигать. От огня буду охранять, чтобы не обожглась! Пойдет Маша купаться, а вода холодная. От холодной воды буду охранять, чтобы не заболела!  
Он лег на расстеленное одеяло рядом с Машей и сделал вид, что охраняет Машино здоровье.

**Как мы собирали грибы**

Когда наступила осень, мы взяли корзинки и отправились в лес. Даже у Рукомойникова была корзинка, только у меня не было, потому что я бегал по лесу и когда находил грибы, то громко лаял. Подбегали ко мне Маша и мама. А Ваня с папой собирали грибы в свои корзинки. Рукомойников ходил по лесу сам по себе и очень быстро набрал целую корзинку.  
— Ура-а-а! — закричал кот. — Я самый первый полную корзинку набрал! Мама посмотрела на грибы и сказала:  
— Эти грибы, Рукомойников, очень опасны! В них содержится страшный яд!

Если бы мы их сварили и съели, то отравились бы и умерли. Рукомойников обиделся и спрятался за елку. Потом он все-таки вышел из своего укрытия и сочинил такие стишки:  
— Если в лес по грибы Вы идете спозаранку, Не берите никогда Бледную поганку!  
А в лесу такой воздух свежий и вкусный, что даже голова слегка кружится. Очень

полезный для здоровья воздух!

**Как кот стал заниматься спортом**

Когда наступила зима, мы с Ваней и Машей стали звать Рукомойникова кататься с нами на лыжах и коньках. Рассказывали ему, как это интересно и полезно для здоровья.  
Кот лежал на теплом подоконнике и твердил, что он и так здоровый, а лишнее здоровье ему ни к чему. И все-таки однажды кот простыл. Он кашлял, чихал и жаловался, что у него болит голова. Пришлось вызвать доктора.

— На лыжах, коньках и санках нужно кататься, молодой человек, — сказал доктор, — тогда и болеть не будете! Когда Рукомойников поправился, мама с Машей сшили ему теплый спортивный костюм, а папа с Ваней смастерили санки. Кот стал кататься на санках с ледяных горок с малышами.  
— Вот потренируюсь немного, — говорил кот, — и поеду на зимние олимпийские игры. Там такие же здоровые спортсмены, похожие на меня, катаются с ледяных горок и получают за это золотые медали!

**Час тишины**

Я очень люблю время по вечерам, когда вся семья собирается в детской комнате. Дети лежат в кровати, а мама или папа читают им вслух тихим голосом. Это пришел в наш дом час тишины. В этой тишине можно думать о чем-нибудь своем. Я слушаю тишину и вскоре незаметно для себя засыпаю. Чувствую, что во сне начинаю расти. Наверное, Ваня и Маша тоже растут во сне. Мне нравится, что в нашей семье все читают. Даже кот Рукомойников. Скоро научится читать и Ваня. Когда я вырасту и у меня появятся маленькие щеночки, я тоже буду читать им хорошие книги. Спорт и закаливание делают здоровым тело, а в час тишины и чтения хороших книг приходит к нам душевное здоровье. Вот потому я — писатель Кузя — и говорю вам: быть здоровым — здорово!  
Будьте всегда здоровы!

От автора:  
Однажды Министерство экономического развития Карелии объявило литературный конкурс на лучшую книгу для детей о здоровье. Я посмотрел на свою собаку Кузю, кота Рукомойникова и написал: [«Быть здоровым — здорово!»](http://www.igorvost.ru/?page_id=174)Эти слова стали названием книги. А дальше я написал такой текст: «Когда люди встречаются, то говорят волшебное слово: «Здравствуйте!» Это они так друг другу здоровья желают. Я тоже вам, дорогие читатели, здоровья желаю! Потому что эта книга о здоровье, а пишу её я — собака Кузя. Помогает мне кот по имени Рукомойников, он картинки рисует».

**Загадки про спорт и здоровый образ жизни**

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый ...(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... (Мяч)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ...(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!(Спортзал)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.(Стадион)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

На белом просторе

Две ровные строчки,

А рядом бегут

Запятые да точки. (Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится?(Лыжник)

Ног от радости не чуя,

С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне, дети? (Лыжи)

Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется…(Сноуборд)

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? (Коньки)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ...(Коньки)

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра - ... (Хоккей)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звонить умею, знай! (Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой ... (Велосипед)

Эстафета нелегка.

Жду команду для рывка. (Старт)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.(Шахматы)