

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3 «Колобок» комбинированного вида

## Долгосрочный проект «Если хочешь быть здоров»



**Разработала:**

Воспитатель: Муратова М. В.

Улан-Удэ 2017

### ***Актуальность проекта:***

Самое драгоценное у человека – здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы. Здоровье нельзя купить за деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый из нас. 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. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. 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. Только мы, взрослые, можем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его и осмысленно относиться к своему здоровью.

### ***Цель проекта:***

Формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни.

### ***Задачи:***

- Предоставить материал по укреплению здоровья, закаливанию и профилактики заболеваемости детей дошкольного возраста для педагогов и родителей.
- Формировать у детей отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.
- Дать представление детям об элементарных способах укрепления своего здоровья.
- Вызвать желание заниматься оздоровительной деятельностью у детей, их родителей и педагогов ДООУ.
- Заинтересовать родителей сотрудничать с работниками ДООУ в оздоровлении детей.

### ***Срок реализации проекта:***

Долгосрочный (2017-2018 уч. год)

### ***Участники проекта:***

Дети средней группы, воспитатели, родители.

***Ожидаемый результат:***

- Сформированные навыки здорового образа жизни детей.
- Осознанное отношение к своему здоровью.
- Высокая посещаемость детей ДОУ.
- Проявление творчества и любознательности в области здоровья.
- Организация музея спорта.

***Подготовительный этап:***

1. Информирование родителей по теме проекта: «"Роль семьи в формировании здорового образа жизни"»

(Приложение №1)

2. Анкетирование родителей.

(Приложение №2)

3. Составление плана мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ.

(Приложение №3)

4. Подбор методической литературы по теме проекта. (Приложение №4)

***Основной этап:***

1. Кросс –забег «Эстафета поколений» (дети, педагоги, родители) - сентябрь

2. Проведение спортивного праздника «Велогонки» - октябрь

3. Подбор дидактических игр и оформление картотеки дидактических игр для детей среднего дошкольного возраста - ноябрь

4. Подбор подвижных и малоподвижных игр и оформление картотеки подвижных и малоподвижных игр для детей среднего дошкольного возраста декабрь

5. Оформление альбома: «Виды спорта» - январь

6. Консультация для педагогов ДОУ «Если хочешь быть здоров – закаляйся» - февраль

7. Спортивное развлечение с родителями «Силачи и крепыши» - март

8. Викторина «Если хочешь быть здоров» - апрель

9. Неделя здоровья - май

## 10. Праздник Нептуна

### *Итоговый этап:*

1. Оформление альбома: «Виды спорта».
2. Организация музея физкультурным оборудованием для ЗОЖ
3. Консультация для педагогов ДОУ «Если хочешь быть здоров – закаляйся»
4. Спортивный праздник сотрудников ДОУ  
« Мы за здоровый образ жизни»

## Консультация для родителей

### "Роль семьи в формировании здорового образа жизни"

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.



**Анкета для родителей: «Здоровый образ жизни в семье».**

1. Как Вы считаете, что влияет на здоровье вашего ребёнка?

\_\_\_\_\_

2. Соблюдаете ли Вы здоровый образ в семье?

\_\_\_\_\_

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребёнка?

\_\_\_\_\_

4. На что, на Ваш взгляд, должна обращать внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника?

\_\_\_\_\_

5. Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребёнка?

\_\_\_\_\_

6. Достаточно ли времени проводит ваш ребёнок на свежем воздухе?

\_\_\_\_\_

7. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?

\_\_\_\_\_

8. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка дома?

\_\_\_\_\_

9. Нужна ли Вам помощь детского сада?

\_\_\_\_\_

10. Какое направление развития для вашего ребёнка Вы предпочли бы? (выберите не более трёх и подчеркните):

- спортивная подготовка;
- физическое развитие;
- художественно-эстетическое;
- социально-эмоциональное;
- интеллектуальное.



*План мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ:*

1. Провести с детьми Неделю здоровья по темам о здоровье.
2. Провести спортивный праздник «Детские велогонки «Обгоняйка».
3. Провести спортивный праздник «Праздник Нептуна».
4. Провести анкетирование среди родителей: «Здоровый образ жизни в семье».
5. Информирование родителей по теме: Роль семьи в формировании здорового образа жизни»
6. Подбор дидактических игр и оформление картотеки дидактических игр для детей старшего дошкольного возраста.
7. Подбор и оформление подвижных и малоподвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.
8. Оформить альбом «Виды спорта».
9. Провести консультацию для педагогов ДОУ по теме: «Если хочешь быть здоров - закаляйся!».
10. Провести праздник для педагогов « Мы за здоровый образ жизни»





*—Используемая литература.*

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Береснёва, З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш». М. Творческий Центр Сфера, 2005г.- 31с.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-здоровительной работы с дошкольниками. Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. - 112с.
4. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках.- М.:Просвещение.-1999.-221с.
5. Барышникова Т.Игры на воздухе – Санкт – Петербург »»Кристал» «Корона принт» 1998г.
6. Нищева Н.В. О здоровье дошкольников родителям и педагогам воздухе – Санкт – Петербург. 2006г.
7. Дайлидене И.П.Поиграем малыш. – М. «Просвещение» 1992г.
8. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. Санкт – Петербург. 1997г.
9. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР – М\ «Просвещение». 1989г.
10. Пономарева С.А. Растим малышей здоровыми. Физкультурная библиотечка родителей. – М. «Советский спорт»1989г.
11. Сафонова О.А.Здоровье и дошкольное образование. Нижний Новгород Нижегородский гуманитарный центр. 2003г.
12. Карпова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель,2012.
13. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений.2-е изд., испр. доп. – М.: АРКТИ, 2000.
14. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80с



### ***План проведения Недели Здоровья***

**Понедельник «Наше тело» - Задачи:** Дать представления о строении нашего организма, о настроении, эмоциях и чувствах. Дать понятие «Здоровье». Вызвать познавательный интерес к своему здоровью.

Были проведены:

- Развлечение «Наше настроение».
- Беседа «Быть здоровыми хотим».
- Дидактическая игра «Что мы делаем, когда едим?».

**Вторник «Правила гигиены и закаливания» - Задачи:**

Формировать практические умения и навыки соблюдения личной гигиены. Дать детям элементарные представления о микробах. Систематизировать у детей знания о закаливании естественными факторами (солнце, воздух, вода).

Были проведены:

- Ситуация «моем, моем мылом, мылом – наши ручки чисты».
- Беседу «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья».
- Сюжетно-ролевая игра «Если мама заболела».

**Среда «Режим дня», «Вредные привычки» - Задачи:**

Сформировать представление о режиме дня. Воспитывать самостоятельность при выполнении режимных моментов. Дать понятие о вредных привычках.

Были проведены:

Гимнастика пробуждения.

Беседа «зачем нужен режим».

Дидактическая игра «Когда что делать».

Игра-занятие «Полезные и вредные привычки».

**Четверг «Спорт и здоровье» - Задачи:** Формировать и укреплять здоровье детей. Способствовать укреплению здоровья детей с помощью силовых

упражнений и подвижных игр. Совершенствовать двигательные навыки.  
Формировать осознанное желание заниматься физкультурой.

Были проведены:

Утренняя зарядка.

Сюжетно ролевая игра «Если ты заболел».

Спортивный праздник «Детские велогонки «Обгоняйка!»

**Пятница «Правильное питание и витамины» - Задачи:** Закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания. Дать понятие о пользе витаминов, их значении для здоровья человека.

Были проведены:

Музыкальная зарядка.

Беседа «Наши верные друзья - полезные продукты».

Разгадать кроссворд «Сухофрукты».

Спортивная эстафета «Найди витамины».

## Сценарий развлечения

### «Наше настроение»

**Цель:** воспитание у дошкольников ловкости, выносливости, осознанного отношения к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть полезную пищу, чтобы противостоять болезням.

**Оборудование:** Обручи, деревянные ложки, 4 картофелины, 2 набивных мяча, два мешка, 2 мяча баскетбольных, один массажный мяч диаметром 1 м., мелкие игрушки, две корзинки с набором картинок («вредных» и «полезных») продуктов.

**ХОД.**

**Ведущий:**

Дорогие ребятки. Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поиграть и посоревноваться. Но сначала я хочу задать вопрос. Скажите мне, пожалуйста, чем нужно заниматься, чтобы не болеть.

Дети: Физкультурой, играть в футбол, закаливанием, нужно ходить на прогулки, на экскурсии, заниматься спортом.

А сейчас я предлагаю участникам соревнования поприветствовать друг друга.

Внимание, внимание!

Начинаем соревнование!

Будем бегать, прыгать,

Спортом заниматься,

Чтоб в хорошей форме

Навсегда остаться.

**Ведущий:**

Для разминки на дорожке

Разомнем свои мы ножки.

Начинаем мы игру,

Позабавим детвору.

#### **1.Птички в клетке.**

Дети подготовительной группы встают в круг, берутся за руки, образуя «клетку». Старшие дети – «птички». Под музыку они бегают между детьми под.гр.. С окончанием музыки, опускают руки вниз – «закрывают клетку», стараясь поймать «птичек». Пойманные «птички» становятся звеньями

«клетки». Оставшаяся тройка детей – победители. Затем дети меняются ролями. Игра повторяется.

## **2.Собери овощи.**

**Ведущий:**

Следующее препятствие – ложка!

А в ложке – картошка!

До флажка добеги,

Картошку с ложки – не урони!

**Задание для детей:** пробежать дистанцию до ориентира, переложить картошку в ложку следующего игрока, чья команда быстрее выполнит задание. А для чего нужен картофель? (кушать)

**Ведущий:**

Зачем человеку необходима пища? (для повышения выносливости и активности, для роста и развития, для хорошего самочувствия, борьбы с болезнями).

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

## **3.«Полезные и вредные продукты»**

**Задание:** Разложите по корзинкам вредные и полезные продукты.

## **4. Мой веселый, звонкий мяч.**

**Ведущий:**

Загадаю я загадку, а вы отгадайте, о чем идет речь?

Его бьют, а он не плачет,

А все быстро, быстро скачет.

**Задание для детей:** доползти на четвереньках до ориентира, головой прокатывая мяч по полу, закатить его под планку, вернуться обратно, держа мяч в руках. Передать его следующему игроку.

## **5.Прыжковые соревнования.**

**Задание для детей:** дети прыгают в мешках до ориентира и обратно, передавая эстафету следующему игроку.

**Ведущий:**

Следующее препятствие – мешки:

Крепко ты мешок держи,

Прыгай, но не упади!

По окончании всех соревнований подводится общий итог. Определяется команда победителей.

Ведущая: Мы знаем, что очень важно, чтобы наши ноги были крепкими и сильными. А знаете ли вы, как можно укрепить свои ноги? Давайте вместе разучим веселое упражнение для профилактики плоскостопия, а заодно узнаем, чьи ножки самые быстрые и ловкие.

### **6. Кто быстрее вынесет игрушки из круга.**

(упражнение для укрепления мышечного свода стопы)

В два больших обруча высыпают мелкие игрушки из киндер-сюрпризов и конструктора ЛЕГО. Дети по сигналу ведущего переносят игрушки за пределы обруча с помощью пальцев стопы. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все свои игрушки за обруч.

### **7. «Исправить осанку!»**

Дети становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу воспитателя начинают передавать мячи над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Впередистоящий ученик, получив мяч, подает команду: «Исправить осанку!». Команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает.

### **8. Рассмеши Несмеяну**

Как ваше настроение? Смех- это тоже лекарство от плохого настроения, уныния. Когда мы испытываем положительные эмоции, когда мы смеемся, то таким способом излечиваемся от многих болезней, укрепляем свой иммунитет и боремся со стрессом. А помните царевну Несмеяну, которая всё время плакала, и никто её не мог рассмешить? А у нас есть ребята, которых трудно рассмешить?

**Задание детям:** рассмешить Несмеяну, смешными позами, гримасами.

### **9. Упражнение на расслабление.**

**Ведущий:**

А теперь все отдыхаем,

Напряжение снимаем.

Напряженье улетело,

И расслабилось все тело.

Ведущая предлагает всем участникам соревнований лечь на пол в ряд, закрыть глаза и постараться расслабиться под спокойную музыку. Во время выполнения упражнения ведущая и ее помощник нежно прокатывают по спинам и ногам участников команд большой массажный мяч (диаметром 1 м).

***Ведущий:***

Вот подарок, детвора!

Яблоки, едим всегда!

Чтоб щеки розовели,

Чтоб лица, молодели

И конечно не болели,

С каждым годом здоровели!

Ведущая угощают всех участников соревнований яблоками.



## ***Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей старшей группы***

### **Третий лишний**

**Цель:** учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой —сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убежать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убежать от преследователя.

#### **Разновидности игры**

1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убежать, а догонять второго водящего.
2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убежать.
3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

#### **Совушка**

**Цель:** учить ориентироваться в пространстве, развивать интерес к игре.

Выбирают водящего – «совушку», остальные дети изображают птичек.

Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями.

«Совушка» сидит в дупле (обозначенное на площадке место).

Когда вожатый произнесет слово «Ночь», совушка вылетает из дупла и бегает по площадке, зорко следя за птичками.

Птички по сигналу «Ночь» должны остановиться на месте и не двигаться.

Кто пошевелится, того «совушка» уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку.

Когда вожатый скажет «День», «совушка» прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать.

Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек.

Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

#### **Кто самый меткий**

**Цель:** развивать самостоятельность, смекалку, смелость.

Для игры нужны палки (по количеству участников) с заостренными концами, заменяющие копья, длиной 0,5–1 м. На земле чертят линию, в 10 м от нее – кружок диаметром с тарелку среднего размера. Первый игрок бросает «копье», стараясь попасть в кружок. За ним по очереди бросают «копья» остальные. Попавший в цель получает название «меткий». При большом количестве участников можно начертить 2–3 кружка и разделить играющих на команды.

### **Чье звено скорее соберется**

**Цель:** учить бегать на скорость.

У детей разноцветные и разные по величине геометрические фигуры. В разных местах группы размещены символы. Дети должны определить своё место (по цвету и размеру).

### **Волк и козлята**

**Цель:** учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил.

Участники берутся за руки и образуют цепочку – они козлята. Впереди – коза. За ними охотится волк, но он может поймать только последнего козленка. Коза пытается помешать ему, закрывает детеныша, а остальные козлята двигаются за ней, не расцепляя рук.

Волк схватил козленка? Отводит к себе в логово.

Игра заканчивается, когда волк переловит всех козлят.

### **Попрыгунчики**

**Цель:** развивать двигательную активность, умение прыгать в длину.

На земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга — он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой.

### **Правила**

1. Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры.
2. Пятнашка преследует играющих, также прыгая на двух ногах.

Указания к проведению

Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.

Вариант игры

Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а становится помощником пятнашки. Как только число пятнашек увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается пятнашкой. Игра повторяется.

### **Один-двое**

**Цель:** учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выносливости).

Участники встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них — водящий, он стоит на 3—4 шага сзади того, кто убегает от него.

Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего.

Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

## Правила

1. Во время игры нельзя пробегать через круг.
2. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.
3. Как только он вбегает в круг, он должен сразу встать впереди какой-нибудь пары. Нарушивший это правило становится водящим.

## Указания к проведению

Если водящему удалось осалить убегающего и они поменялись ролями, то убегающий может встать впереди одной из пар после кратковременного бега.

Иногда водящему долго не удастся догнать убегающих от него игроков, так как они сильнее его и быстрее бегут. В этом случае нужно заменить его, но не упрекать, а положительно **оценить его усилия**.

## Каких листьев больше

**Цель:** развивать быстроту бега, мышление, ловкость.

Дети расходятся по лесу и собирают по несколько опавших с разных деревьев листьев. Потом собираются все вместе и по очереди раскладывают листья по их форме в букеты, называя, с какого они дерева. Сравнивают, каких листьев больше всего, а каких мало. Взрослый объясняет, почему одних листьев оказалось много, а других мало. Если дети нашли лист с такого дерева, которое не растет в этом месте, он спрашивает, как мог лист сюда попасть.

## С кочки на кочку

**Цель:** формировать навыки прыжков в длину.

Очень важно научить ребёнка управлять своим телом и упражнять его в основных видах движений. Гуляя во дворе или в парке, очертите прутиком на площадке большой круг -это болото. На болоте много кочек- кружков (диаметр 30-35см), расположенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок. Игру можно повторить 3-4 раза.

## Мышеловка

**Цель:** развивать быстроту и выносливость.

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше. Оба хором говорят:- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем! Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь – победительница.

## Лошадки

**Цель:** развивать быстроту и выносливость.

Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д.

На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!» — кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» — они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется.

## Правила

1. Лошадки должны точно выполнять все команды.

2. Кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф — к его вожжам привязывают синюю ленточку.

Указания к проведению

Самой трудной в этой игре является роль водящего, который придумывает для лошадок различные движения. Поэтому, когда игра проводится впервые, роль водящего выполняет взрослый. В конце игры, чтобы тройки собрались вместе, можно дать новое задание: «Кучер, найди своих лошадок!»

Игра заканчивается, как только в тройке играющих все выполняют роль кучера. В конце игры отмечается лучшая тройка.

### **Найди грибок**

**Цель:** учить внимательно слушать команду воспитателя, развивать внимание, следить за правильностью выполнения задания.

В грибную пору кто-нибудь из взрослых заранее идет в лес, туда, куда дети собираются идти гулять, и вокруг этого места делает через каждые 5-10 шагов самодельные условные знаки: стрелка – идти прямо; стрелка с поворотом – идти вправо или влево; две стрелки скрестно – дальше прохода нет; изображение на табличке грибка – будьте внимательны, грибок растет совсем близко. Недалеко от последнего знака детям готовится сюрприз – в траве или под листом папоротника оставляется корзинка с грибами. Дети, выучив заранее условные знаки, приходят в лес и по предложению взрослого отправляются на поиски грибов. Сколько радости доставляет им неожиданная находка!

### **Горелки**

**Цель:** учить соблюдать правила игры, действовать по сигналу воспитателя, развивать ловкость.

Дети, взявшись за руки, становятся парами друг за другом. Впереди, на расстоянии 3-4 метров, становится водящий. Как только ребята окончат приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперед, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придется водить снова. Водящий становится в пару сзади всех вместе с тем ребенком, которого поймал.

Другой из этой пары становится водящим.

Косой, косой, Не ходи босой, А ходи обутой, Лапочки закутай, Если будешь ты обут, Волки зайца не найдут, Не найдёт тебя медведь. Выходи, тебе гореть!

### **Коршун и наседка**

**Цель:** учить бегать, держась друг за друга, слушать сигнал воспитателя.

В игре участвуют несколько детей. Один из играющих выбирается коршуном, другой – наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, держась друг за друга, а стоящий впереди – за наседку. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок – гнездо коршуна. По сигналу взрослого «Коршун!» ребенок-коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распустив крылья (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего. Пойманного цыпленка коршун отводит к себе и гнездо. Когда он поймает 2 – 3 цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети. Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди. Можно играть и одновременно (при наличии достаточного места) двумя группами. Правила игры: наседка не должна хватать коршуна руками, она может только преграждать ему путь; коршун вылетает из гнезда только после сигнала взрослого; во время ловли цыпленка коршун не должен хватать наседку за руки.

### **Кто дальше**

**Цель:** учить бегать, держась друг за друга, слушать сигнал воспитателя.

Дополнительно: пробки от бутылок по количеству участников  
Дуем на пробки от бутылок так, чтобы они отлетели как можно дальше.

### **Светофор**

**Цель:** закреплять знания о значении светофора.

Светофор – веселая подвижная игра для детей от четырех лет, развивает внимательность и реакцию. В нее можно играть на свежем воздухе в любое время года.

Описание игры  
На земле обозначают две линии метрах в 4-5 друг от друга, ведущий (светофор) становится между этими линиями, а все играющие должны встать за одной из них. Ведущий, отвернувшись от игроков называет какой-нибудь цвет и все игроки, у кого есть такой цвет в одежде переходят за другую линию. Те, у кого нет одежды такого цвета, должны пробежать мимо “светофора”, а он в свою очередь должен осалить кого-нибудь из “нарушителей”. Осаленный “светофором” “нарушитель” становится ведущим.

Правила игры

Рисуют две линии на земле.

Назначают ведущего-светофора, он должен встать между этими линиями. Игроки становятся за одной из линий.

“Светофор” отворачивается от игроков и называет любой цвет, игроки с таким цветом одежды переходят за другую линию.

Все оставшиеся становятся “нарушителями” и должны пробежать мимо “светофора” за другую линию.

Осаленный ведущим “нарушитель” становится следующим ведущим.

### **Круговорот**

**Цель:** добиваться выполнения правильной техники в освоенных ранее видах ходьбы.

Игра начинается с того, что строим играющих ребят парами. Они идут по лесной или полевой дорожке парами, ровным, умеренным шагом. По команде взрослого, будь то это воспитатель или родитель, последняя пара разбивается: один идет слева, второй – справа от колонны. Они обгоняют всех и встают впереди колонны. Важное замечание: обгоняющим разрешается идти быстрым шагом, но нельзя бежать. Задание можно немного усложнить, достаточно просто предложить ребятам выполнять это же задание, но при ходьбе в колонне. Двое последних обходят колонну. Пришедший первым должен встать впереди колонны. Во время игры дети учатся действовать согласовано, одной парой, командой, не опаздывать, и наоборот, не обгонять своего товарища по паре. Игра очень полезна для детей, так как учит ребят различать где право, а где лево.

### **Иголка, нитка, узелок**

**Цель:** развивать быстроту и реакцию, воспитывать смелость.

Жила-была лисичка, которая хотела научиться шить, но иголка с ниткой и узелок никак не давались ей.

Итак, кто будет лисичка, кто иголка, кто нитка, а кто узелок? Выбрали?

Остальные участники встают в круг и берут друг друга за руки. Иголка, нитка и узелок образуют цепочку и бегают от лисы. Они то забегают в круг, то выбегают из него. а лиса за ними. Если ей удастся кого-нибудь из них поймать или кто-то расцепит руки, лиса тут же занимает его место. Игрок возвращается в круг, а остальные участники выбирают новую лисичку.

### **Добеги и прыгни**

**Цель:** развивать двигательную активность, умение прыгать в длину.

На противоположных сторонах площадки проводят линии на расстоянии 10 м друг от друга — это дома. Играющие делятся на 2—3 группы и встают у одной линии. Дети, назначенные

водящими, переходят на противоположную сторону и встают у черты, каждый напротив своей группы.

Игру начинают первые номера. По сигналу они бегут к противоположной линии, добегают до водящих, ударяют их по протянутой ладони и быстро возвращаются. Водящие стараются догнать убегающих и осалить.

Если игрок осален, то он идет на сторону водящего и встает впереди него. Игроки, которым удалось уйти неосаленными, встают в конец своего ряда. Игра кончается, когда пробегут последние игроки групп. Побеждает группа, в которой меньше осаленных участников игры.

Указания к проведению

Если площадь игровой площадки позволяет, то расстояние между домами можно увеличить до 30 м. Количество игроков не ограничивается. Если в игре принимает участие более 25 человек, нужно разделить их на 4 группы.

### **У оленя дом большой**

**Цель:** закреплять умение соотносить движение с текстом.

Ведущий на сцене произносит следующие слова, сопровождая их движениями: У оленя дом большой, Он глядит в свое окно. Заяц по лесу бежал, В дверь к нему стучал. Тук – тук – тук, – олень, открой. Там в лесу охотник злой. Заяц, заяц, забегай, лапу подавай. Ведущий разучивает слова с детьми и поясняет, что каждое слово обыгрывается соответствующими движениями рук. Темп постоянно нарастает.

У оленя дом большой,

Он глядит в свое окошко.

Заяц по лесу бежит.

В дверь ему стучит:

«Тук, тук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой!

Быстро двери открывай,

Лапу мне давай. Вед. обращается к ребятам: Для того чтобы нам сыграть в одну интересную игру, необходимо выучить лова и движения. Повторяйте за мной. Вед. напевает следующие слова: — У оленя дом большой (поднимает скрещенные руки над головой, изображая рога оленя). — Он глядит в свое окошко (имитирует окошечко). — Заяц по полю бежит (изображает бег на месте). — В дверь к нему стучит (стучит в воображаемую дверь). — Тук, тук, дверь открой (имитирует стук в дверь и тянет на себя ручку воображаемой двери). Там в лесу охотник злой (показывает большим пальцем назад, затем имитирует ружье). — Заяц, заяц забегай (машут руками над головой, изображая уши зайца, затем делают приглашающий жест). — Лапу мне давай (сцепляют руки в замок). Когда ребята запоминают слова, они произносят их и делают движения в более быстром темпе.

### **Пойди бесшумно**

**Цель:** учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выносливости).

Нескольким игрокам завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует «ворота». Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего.

Побеждают те игроки, которые сумеют благополучно пройти через ворота.

### **Кто дольше простоит на одной ноге**

**Цель:** учить быстро действовать при потере равновесия.

Встать, руки на поясе, согнуть правую ногу, стопу разместить на голени левой. Глаза закрыты. Выигрывает тот, кто дольше всех смог удержать устойчивое положение.

### **Жмурки**

**Цель:** учить быстро действовать при потере равновесия.

Дети часто и охотно играют в жмурки, в особенности малолетние, так как игра эта очень проста. Местом для нее избирают большую, просторную комнату или чистый двор.

Дети выбирают из своей среды одного, накладывают ему на глаза повязку, пользуясь чистым носовым платком или т. п. По данному сигналу, участвующие в игре бросаются в разные стороны, а мальчик с повязкой на глазах, стоящий среди двора или комнаты, старается поймать кого-нибудь из бегущих. Попавшийся меняется с ним ролями, т. е. ему накладывают повязку на глаза и он, в свою очередь, старается также поймать кого-нибудь из товарищей. Дети должны во время бега все-таки следить, чтобы тот из них, у которого глаза завязаны, не наткнулся на какой-нибудь предмет; при виде опасности они предупреждают криком: «огонь!»

### **Кот и мыши**

**Цель:** продолжать учить соблюдать правила игры, активизировать двигательную активность.

**Задачи:** развитие общей моторики; зрительного внимания; оптико-пространственных представлений; координации речи, движения и музыки; мелодического слуха; певческого и речевого дыхания; просодических компонентов речи; тормозных установок; терпения и быстроты реакции; переключаемости; развитие творческих способностей.

**Материал:** шапочка кота или костюм кота, можно использовать шапочки мышей.

**Ход игры:** Дети, с помощью педагога или самостоятельно, считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике (стульчик, мыши «живут» в своих домиках (стульчики). Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5 — 6 метров.

Кот читает стихотворение, выполняя движения по тексту:

Я — красивый рыжий кот

У меня — пушистый хвост

Мышек очень я люблю,

Их ловлю, ловлю, ловлю.

Затем кот садится на стульчик (в домик, «засыпает».

«Мыши», сидя в домике, поют коту колыбельную песенку:

Спи, усни, спи, усни.

Кот пушистый, спи — усни.

/можно спеть на любую знакомую спокойную (колыбельную) мелодию или придумать вместе с детьми новую/

Затем, «мышки» встают и со словами «Тише, мыши, кот услышит» двигаются к домику кота.

Дети двигаются в ритме музыки.

Неожиданно звучит громкий аккорд (или удар в бубен, «кот» просыпается и начинает догонять «мышей». «Мыши» стараются убежать в свои домики.

Котом становится пойманный ребенок или выбирается как в начале игры.

Пение можно заменить на проговаривание.

### **Уголки**

**Цель:** закреплять ловкость, быстроту бега.

Для этой игры нужно нарисовать четырехугольник. Участников 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Стоящий в углу отвечает: «Иди, вон там постучи!» В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

Вариант

Играющие встают в круг, каждый свое место отмечает камешком или очерчивает маленький кружок. В центре большого круга стоит водящий. Он подходит к одному из играющих и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Ему отвечают: «Иди, вот там постучи!» Пока водящий идет к следующему игроку, дети меняются местами.

Водящий должен не зевать и постараться занять кружок. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Указания к проведению

Игра имела разные названия: «Ключи», «Соседи», «Уголки». Игру хорошо проводить на большой площадке. Вначале уголки следует располагать близко один от другого, тогда и водящему легче занять уголок. Затем расстояние можно увеличить. Если на участке есть деревья, расположенные недалеко друг от друга, то играющие встают около деревьев. Водящий может говорить и такие слова:

Мышка, мышка, продай уголок! За шильце, за мыльце, за белое полотенце, За зеркальце.

**Найди где спрятано**

**Цель:** учить ориентироваться в пространстве.

Дети сидят с одной стороны площадки. Воспитатель показывает детям игрушку или флажок, который он будет прятать. Воспитатель предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: «Ищите!» Дети начинают искать. Кто первый найдет флажок, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3-5 ребят найдут флажок.

**Волк во рву**

**Цель:** учить прыжкам.

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это «ров», один – два «волка» становятся во рву. Все остальные – «козы», размещаются на одной стороне площадки – «пастбище». По сигналу «козы» бегут на «пастбище» и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

**Послушные листья**

**Цель:** учить внимательно слушать команды воспитателя, развивать внимание.

Воспитатель читает стихотворение:

Падают, падают листья,

В нашем лесу листопад,

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят...



Затем берет в руки легкий шарф или колечко с привязанными к нему разноцветными ленточками разной длины, машет им над головой и говорит детям: «Я – ветер, вы – листья. Ветер спит, и листья уснули (все приседают, закрывают глаза). Подул ветер и погнал листья (дети двигаются в разных направлениях – прямо, боком, спиной вперед), закружились листья на месте; стих ветер, листья отдыхают».

«Что я слышу?». Предложить детям послушать, закрыв глаза, как падают листья, шумит ветер. Пошуршать листвою при ходьбе, не отрывая ног от земли («лыжный шаг»), кружась на месте и с продвижением вперед, подбрасывать ногами листья вверх.

Самостоятельная деятельность: взлезание на дерево (обеспечить страховку), наблюдение за птицами, сбор листьев, желудей.

### **Мы-шоферы**

**Цель:** учить внимательно слушать команды воспитателя, развивать внимание.

С одной стороны площадки два “гаража” (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 – 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для “автомобилей”; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом – машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети – “шоферы”, поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети – шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: “В гараж” машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети – шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

### **Холодно-горячо**

**Цель:** добиваться выполнения правильной техники в освоенных ранее видах ходьбы.

С помощью этой игры хорошо дарить ребенку в заранее спрятанный сюрприз/подарок, т.к. у ребенка в процессе поиска усиливается интерес к подарку (точно также, как вкусный запах из кухни усиливает аппетит перед обедом).

Описание игры От ребенка в заранее прячется сюрприз/подарок. Он должен его найти по подсказкам ведущего:

Совсем замерз - значит, что от сюрприза очень далеко и ребенок ищет совершенно не в том направлении

Холодно - значит, что ребенок ищет не в том месте

Опять зимушка-зима пришла - означает, что ребенок идет в неправильном направлении, после правильного

Уже теплее - означает, что ребенок повернул в нужном направлении

Теплее - значит, что ребенок продолжает идти/искать в нужном направлении

Горячее - ребенок уже близок к сюрпризу

Жарко - ребенок близко-близко к сюрпризу

Совсем пожар! - ребенок в нескольких сантиметрах от своего подарка

Очевидно, что наградой ребенку является найденный подарок.

Правила игры

В укромном месте (чтобы сразу не догадаться) прячется сюрприз/подарок.

Ребенок ищет спрятанный сюрприз, по вышеописанным подсказкам ведущего.

Ребенок наслаждается найденным подарком. :)

Примечания Если ребенок не один, а с несколько, то поиском занимаются все эти дети сразу. Для этого случая подарок должен быть соответствующим!

## Приложение № 7

### ***Картотека дидактических игр для детей среднего дошкольного возраста.***

#### **«К нам пришел Незнайка»**

**Цель:** закрепить представления детей о строении и деятельности организма. Способствовать умению детей видеть неправдоподобность предложенной ситуации. Понимать зависимость физических возможностей человека от строения его организма.

**Игровые действия:** Дети внимательно слушают рассказ Незнайки. По ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц и какие заметил каждый из них. Затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки.

**Материал:** кукла Незнайка, фишки, сундучок с поощрительными призами.

#### **«Разложи полезные продукты»**

**Цель:** уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения человека.

**Игровые действия:** Детям предлагается витрина с картинками с изображением различных продуктов. Нужно рассмотреть и подобрать картинки с продуктами полезными для здоровья (богатые витаминами), объяснить свой выбор.

**Материал:** ширма-витрина, дидактические картинки с изображением разных видов продуктов ( мороженое, макароны, молоко, йогурт, рыба, конфеты и т.д.).

#### **«Что было бы, если бы...»**

**Цель:** Формировать детей относиться к себе (своему организму) внимательно, бережно, с пониманием. Содействовать умению устанавливать простейшие причинно – следственные связи и отношения наших внутренних органов.

**Игровые действия:** Воспитатель знакомит детей с различными ситуациями, обыгрывает их. Спрашивает детей, что было бы, если бы это случилось с ним (У тебя не было зубов? Ты перестал дышать? Если ты промочил ноги?)

**Материал :** дидактические картинки с ситуациями.

#### **«Чудесный мешочек»**

**Цель:** уточнить название фруктов, овощей, Упражнять в их назывании и определении их на ощупь, умении составлять рассказ – описание.

**Игровые действия:** Воспитатель приносит в группу чудесный мешочек с овощами и фруктами. Желаящие дети по-очереди стараются определить на ощупь плоды.

Дети составляют рассказ-описание по схеме: размер, форма, цвет, запах, вкус, польза. Если ребенок справился с заданием, получает плод.

Материал: Чудесный мешочек, свежие фрукты, овощи.

#### **«Магазин продуктов»**

**Цель:** Закреплять названия продуктов, их обобщающие понятия (молочные, мясные, рыбные, хлебобулочные). Воспитывать культуру общения.

Игровые действия: Воспитатель с детьми организует ситуацию продуктового магазина. Дети продумывают, какие продукты они хотели бы купить и почему. В порядке очереди покупатели приобретают продукты для себя и своей семьи, объясняя свой выбор.

Материал: ширма-витрина, муляжи или дидактические картинки продуктов (молочные, мясные, хлебобулочные, рыбные). Самодельные бумажные денежки, сумочки.

Четыре картинки: молоко, рыба, мясо, мука.

#### **«Письмо от Почемучки»**

**Цель:** закрепить представления детей о строении и деятельности организма, отдельных органов. Вызвать желание давать советы по ЗОЖ.

Игровые действия: Дети по очереди достают из конверта от Почемучки вопросы (цветные карточки). Воспитатель читает, дети выслушивают вопрос и кратко и ясно на него отвечают.

Материал: большой цветной конверт с маркой (на конверте адрес д/с, группы), цветные карточки с вопросами к детям.

#### **«Парикмахерская»**

**Цель:** расширять представления о видах и средствах ухода за волосами, формировать понятие «опрятный внешний вид» с помощью разных видов причёсок.

Игровые действия: Воспитатель предлагает детям набор картинок со способами ухода за волосами (расчесать волосы, помыть голову, уложить волосы при помощи резинок, пользоваться только своей расческой, дотрагиваться до волос чистыми руками и т.д.) Другая группа картинок показывает на недостатки внешнего вида детей. Дети выбирают «проблемную» картинку и подбирают способы ухода, подходящие прически, дают советы по уходу за волосами.

Материал: дидактические картинки со способами ухода за волосами, с недостатками во внешнем виде волос.

#### **«Угадай на вкус»**

**Цель:** расширять знания об овощах и фруктах, развивать умение определять их по внешнему виду, запаху, вкусу.

Игровые действия: Воспитатель предлагает детям корзину с дарами осени. Дети рассматривают их, описывают по схеме: размер, цвет, форма, запах. Затем воспитатель детям по очереди завязывает глаза и угощает дольками овощей и фруктов. Дети рассказывают о вкусе фруктов.

Материал: корзина с овощами и фруктами, косынка, свеженарезанные дольки овощей и фруктов, салфетки по количеству детей, деревянные разовые палочки.

#### **«Источники безопасности»**

**Цель:** закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, упражнять в выборе предметов по описанной ситуации.

Игровые действия: Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать с дидактическими картинками. Под красную карточку положить картинки с изображением опасных ситуаций, под белую – с неопасными ситуациями. Дети объясняют выбор.

Материал: дидактические картинки с изображением опасных и неопасных ситуаций, папка-раскладушка по методу ТРИЗ хорошо-плохо с красной и белой карточкой.

### **«Если я сделаю так»**

**Цель:** Содействовать умению детей различать грозящую опасность и находить выход из различных ситуаций. Развивать сообразительность, саногенное мышление.

**Игровое действие:** Воспитатель задает вопрос, дети внимательно слушают и четко, ясно отвечают на него. Прослушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникнет, если я сделаю так...», или «Опасности не будет, если я сделаю так».

**Материал:** коробка с поощрительными предметами-фишками.

### **«Что такое хорошо и что такое плохо»**

**Цель:** Формировать умение детей отличать хорошее поведение от плохого. Закрепить представление о том, что хорошее поведение приносит радость, здоровье и наоборот.

**Игровые действия:** Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение - сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами.) Дети отвечают на вопросы воспитателя.

### **«Что ты знаешь о...»**

**Цель:** закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма, правилах ухода за ним. Развитие внимания, памяти.

**Игровые действия:** Дети сидят на стульчиках перед воспитателем. Воспитатель – водящий кидает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь о... (например, о мышцах?)». Ребенок, поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ.

**Материал:** мяч.

### **«Пишем письмо заболевшему товарищу»**

**Цель:** Содействовать умению детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки.

**Игровые действия:** Детям предлагается написать письмо заболевшему товарищу. Воспитатель предлагает подумать детям, что бы они хотели написать, какие слова поддержки сказать. Затем все вместе составляют письмо. В большой, красивый конверт они кладут письмо и заранее приготовленные подарки (рисунки, фотографии, аппликации и т.д.) Письмо отправляется заболевшему товарищу (по желанию детей самими детьми совместно с родителями).

**Материал:** большой конверт, лист бумаги для письма, рисунки, аппликации, сделанные руками детей.

### **«Полезная и вредная еда»**

**Цель:** закрепить представление о том, какая еда полезная, а какая вредная для организма. Подвести к пониманию противоречия: мне нравится эта еда..., а моему организму полезна...

**Игровые действия:** Детям раздают картинки с изображениями продуктов питания. Под зеленую карточку надо положить картинки с полезной едой, а под красную - вредной.

**Материал:** дидактические картинки с изображением продуктов питания, папка-ширма по методу ТРИЗ хорошо-плохо с зеленой и красной карточками.

### **«Подбери пару»**

**Цель:** Способствовать умению детей соотносить предметы, изображенные на картинках, с выполняемыми функциями, закрепить полученные представления об органах, их функциях и системах человеческого организма, развивать логическое мышление.

**Игровые действия:** Дети получают картинки с изображением внутренних органов и изображением предметов, сходных с ними по выполняемым им функциям (сердце – мотор,

мозг – компьютер, желудок – кастрюля и т.д.). Воспитатель предлагает детям рассмотреть картинки и рассказать, чем схожа работа органов и предметов, разложить картинки парами.

Материал: дидактические картинки с изображением внутренних органов, различных предметов.

#### **«Закончи предложение»**

**Цель:** Формировать умение понимать причинные связи между поведением и следствием. Способствовать сознательному отношению к своему здоровью.

Игровые действия: воспитатель организует игру с детьми в кругу с мячом. Воспитатель бросает мяч ребенку, начиная предложение, а ребенок его продолжает. Например: «Если я буду есть много сладкого, то...», «Если зарядку буду делать каждый день, то...», «Если будешь есть фрукты немытыми, то...», «Буду заниматься спортом, чтобы...».

Материал: мяч.

#### **«Кто быстрее»**

**Цель:** систематизировать знания детей о различных видах спорта. Воспитание интереса к спорту, желание им заниматься.

Игровые действия: К детям приходит кукла доктора Гантелькина, приносит картинки с разными видами спорта. Дети встают в круг. Гантелькин предлагает показать детям знакомые им виды спорта при помощи мимики и движений. По очереди дети встают в центр круга и показывают задуманный вид спорта. Если дети в кругу отгадают, ребенок получает картинку от Гантелькина.

Материал: кукла доктора Гантелькина, картинки с различными видами спорта.

#### **«Человек»**

**Цель:** закреплять знания о «внутренней кухне» человека, о целостном процессе, происходящем в органах пищеварения.

Игровые действия: команды девочек и мальчиков по сигналу собирают из разрезанных картинок «кухню» человека (внутренние органы пищеварения: рот, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник). Затем сравниваются полученные картинки. Побеждает тот, кто быстро и правильно выложил.

Материал: разрезные картинки с изображением внутренних органов пищеварения.

#### **«Растения, которые лечат»**

**Цель:** закреплять знания о лекарственных растениях (внешний вид, место произрастания) и способах их применения. Расширять представления о пользе лекарственных растений для здоровья человека.

Игровые действия: доктор Пилюлькин открывает аптеку. Рядом на столике разложены картинки с ситуациями: усталое сердце, больной зуб, бородавки, простуда и т.д. Дети выбирают картинку и идут в аптеку за советом к Пилюлькину узнать, какое лекарственное растение может помочь. Доктор рассказывает покупателям о том, как выглядит растение, где произрастает и каким образом его используют (в виде отвара, свежего листа, сока и т.д.)

Материал: кукла доктора Пилюлькина, ширма «Аптека», дидактические картинки с проблемными ситуациями, гербарии лекарственных растений (иллюстрации).

#### **«Какого помощника не хватает»**

**Цель:** показать детям важность каждого в отдельности органа чувств. Развивать познавательное отношение к окружающему миру и самому себе.

Игровые действия: на полу или сдвинутых столах лежат рисунком вниз большие цветные бумажные модели глаза, языка, уха, носа, руки. Педагог сообщает детям о том, что здесь лежат «разведчики» человека пусть дети отгадают, о ком он говорит. Затем перед детьми ставится задача собрать каждого разведчика в единое целое.

Материал: бумажные модели глаза, языка, уха, носа, руки.

#### **«Кто помог»**

**Цель:** закреплять знания детей об органах чувств как анализаторах, позволяющих человеку осуществлять взаимосвязь с внешней средой. Формировать знания о памяти и уме, как необходимых человеку познавать мир.

Игровые действия: воспитатель проводит игру с детьми в кругу с мячом. Педагог начинает предложение, а ребенок его заканчивает. Например: « Узнать по запаху суп мне помог...», «Рассмотреть жука я могу...», «Маму я узнаю по голосу с помощью...», «Холодную и горячую воду узнают мои...», «Понять, какое на вкус яблоко мне помог...» и т.д..

Материал: мяч.

#### **«Чем помочь?»**

**Цель:** учить устанавливать связи между объектами живой и неживой природы, выстраивать элементарные цепочки связей. Формировать гуманизм в отношении живой природы.

Игровые действия: воспитатель предлагает детям подумать и рассказать о том, что может быть, если в лесу не будет дождя (пожары, высыхание трав), что может случиться с животными во время пожара, что может произойти с птицами во время сильных морозов, что может случиться с растениями во время заморозков и т.д. Дети рассуждают, устанавливая элементарные причинно-следственные связи, и выкладывают с помощью кубиков логические цепочки связей. За правильно выстроенную цепочку ребенок получает фишку-цветочек.

Материал: дидактические кубики с изображением объектов живой и неживой природы, фишки- цветочки.

#### **«Можно и нельзя»**

**Цель:** Продолжать упражнять детей в правилах поведения в природе, правилам общения с другими людьми. Развивать умение мыслить логически, рассуждать.

Игровые действия: Воспитатель показывает детям картинку, знакомит детей с ее содержанием. Дети, внимательно выслушав рассказ, поднимают красную карточку, если этого делать нельзя; белую, если ситуация соответствует правилам общения и поведения. Дети рассуждают о своем выборе и выборе товарищей.

Материал: иллюстрации с ситуациями поведения человека в природе, при общении. Карточки красного и белого цвета по количеству играющих детей.

## Сценарий праздника.

### Детские велогонки «Обгоняй-ка».

Проводится на спортивной площадке.

**Цель данного мероприятия:** формирование гражданско-патриотических чувств, чувства привязанности к своему дому, детскому саду, друзьям в детском саду, своим близким; формирование представлений о России как о родной стране, формирование у детей чувства любви к своему родному краю, совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту. Воспитывать чувство патриотизма, взаимопомощи, внимания друг к другу, способствовать развитию творческого воображения и дружелюбия.

**Оборудование:** флаг России, флажки – 12 штук, ориентиры, воздушные шары, велосипед (по кол-ву детей), костюм Карлсона, грамоты, медали.

Дети в спортивной форме выходят на спортивную площадку и выстраиваются по периметру. Звучит песня О. Газманова «Москва!»

**Ведущий:**

Нет края на свете красивей,

Нет Родины в мире светлей!

Россия, Россия, Россия, –

Что может быть сердцу милей?

И если бы нас вдруг спросили:

"А чем дорога вам страна? "

– Да тем, что для всех нас Россия,

Как мама родная, – одна!

**Ведущий:** Что значит для нас наша Родина, Россия, наша родная Земля? Для каждого из нас это означает что-то своё. Пока мы маленькие, для нас это глаза мамы, дружная семья; для хлебороба, например, родная Земля – это широкие поля пшеницы; космонавт видит Землю ярким бело-голубым шаром, над которым восходит солнце; учёный видит свою родную землю – чистой и здоровой. Всё это и есть Родина, т. е. родное место. Свою Родину мы ласково называем матушкой. Родина – это дом, в котором мы живём, это место, где мы родились и выросли.

**Ведущий:** Что мы Родиной зовём?

**1 реб – к:** Дом, где мы с тобой живём,

И берёзки, вдоль которых,

Рядом с мамой мы идём.

**Ведущий:** Что мы Родиной зовём?

**2 реб – к:** Поле с тонким колоском,

Наши праздники и песни,

Тёплый вечер за окном.

Ведущий: Что мы Родиной зовём?

**3 реб – к:** Всё, что в сердце бережём,

И под небом синим-синим

Флаг России над Кремлём.

**Ведущий:** А как называется наша Родина? (ответы детей)

Наша страна называется Россией, Российской Федерацией.

**Ведущий:** А чем отличается одна страна от другой?

**Дети:** Они отличаются языком, на котором разговаривает народ, своими символами, историей, обычаями, традициями.

**Ведущий:** Назовите основные символы нашей страны (дети называют) (герб, флаг, гимн)

.

**Ведущий:** Что изображено на Российском гербе?

**Дети:** У нас очень красивый герб. На нём изображён двуглавый золотой орёл на фоне российского флага. Орёл – символ солнца, небесной силы, огня и бессмертия. Это очень древний герб. Он появился 500 лет назад.

Герб – это эмблема государства, он изображается на печатях, паспортах, денежных знаках, документах.

**4реб -к.:** У России величавый

На гербе орёл двуглавый,

Чтоб на запад и восток

Он смотреть бы сразу мог.

Сильный, мудрый он и гордый.

Он России дух свободный.



**Ведущий:** Какие цвета на Российском флаге?

**Дети:** Российский флаг – это трёхцветное полотнище с белой, синей и красными полосами.

**Ведущий:** Что символизирует белый, синий, красный цвета российского флага?

**Дети:** Есть разные версии. По одной, это единство моря, земли и неба. По другой – это содружество трёх славянских народов. По третьей – цвета флага символизировали: белый – веру, чистоту; синий – небо, благородство, верность; красный – героизм, отвагу, смелость. Есть и такая версия; белый – это вера, синий – надежда, а красный – любовь.

**Бреб – к:** Белый цвет – берёзка.

Синий – неба цвет.

Красная полоска –

Солнечный рассвет.

**Ведущий:** Каждое государство имеет не только герб и флаг, но еще и главную музыку страны. Это гимн.

**бреб-к.:** Что такое гимн вообще?

Песня главная в стране!

В гимне российском есть такие слова:

«Россия — любимая наша страна».

Россией гордимся, России верны,

И нету на свете лучше страны!

Гимн слушаем стоя и молча всегда:

Его нам включают в момент торжества!

**Звучит Гимн России**

**Ведущий:** Родная мать у человека одна и родина у него одна. Очень любит ее народ. Много поговорок и пословиц сложили о ней. (Пословицы и поговорки о Родине)

«Нет ничего краше, чем Родина наша! »

«Одна у человека мать – одна у него и Родина! »

«Кто где родился, там и пригодился! »

«Кто в Москве не бывал, тот красоты не видал! »

**Ведущий:** Сегодня в нашем детском саду праздник - Детские велогонки «Обгоняйка», посвященный Дню России.

**Ведущий:** На праздник веселый мы все собрались,

А ну – ка, друзья, давай веселись!

Будем летом закаляться

Будем спортом заниматься,

Будем летом отдыхать,

Будем плавать, загорать!

( на площадку под музыку вбегает Карлсон – (воспитатель))

**Карлсон:** Привет ! привет ! а вот и я !

Узнали вы меня друзья?

Я – Карлсон. Самый веселый на свете

Поэтому нравлюсь я взрослым и детям.

Я пришел на праздник к вам,

Знаю рады вы гостям!

Очень я хочу узнать

А вы любите играть ?

**Дети:** Да

**Карлсон:** Ну тогда - вперед !

Сегодня мы с вами

Будем играть.

**Ведущий:** Ребята, а давайте. Мы вместе с Карлсоном поиграем.

Солнце встало, солнце встало

Становись скорее в ряд

Мы ритмической зарядкой

Начинаем спорт – парад.

Разминка под музыку («Солнышко лучистое», «Вперед четыре шага- назад четыре шага...») Дети встают по кругу и выполняют разминку по показу ведущего (3-4 раза).

**Ведущий:** Хорошо как солнце светит,

Веселятся нынче дети.

На поляну мы пойдем

И велосипед с собой возьмем.

(Дети переходят на другую площадку, для эстафеты на велосипедах)

**Карлсон:** Мои друзья опять вперед,

Состязанье снова ждет.

Детская велогонка «Обгоняйка» (на велосипедах).

**Ведущий:** А теперь я хочу представить вам жюри, которое будет оценивать эстафету на велосипедах и определит победителя. *(Ведущий представляет членов жюри)*

**Ведущий:** Предлагаю считать наши велогонки «Обгоняйка» открытыми.

Участники – велосипедисты выстраиваются на линии старта. Участникам соревнования необходимо проехать на велосипеде до линии финиша.

Выигрывает велосипедист, первый закончивший эстафету. Оценивается скорость, глазомер и правильность выполнения задания.

**Карлсон:** Детский сад у вас хорош,

Лучше сада не найдешь.

И какие тут ребята:

Быстрые и смелые

Ловкие, умелые.

Много разных развлечений,

Всех их здесь не перечешь.

И задора у вас много

Да и сила еще есть.

Попрощаться нам пора,

До свиданья, детвора. *(уходит)*

Подводятся итоги соревнований. Награждение детей( вручение грамот, медалей).

Праздник окончен.

# Праздник Нептуна



**Цель:**

1. Формирование здорового образа жизни детей;
2. Закрепление и совершенствование приобретённых умений и навыков.

**Задачи:**

1. Совершенствовать способности детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений, повысить работоспособность детского организма;
2. Способствовать проявлению самостоятельности, смелости, доброжелательности, воспитывать настойчивость в достижении результата, создать радостное настроение детей во время праздника.

**Действующие лица:** Ведущий, Нептун, Русалочка, Водокрут, Черепаха, Черти.

**Оборудование:**

Обручи – 4 шт.;  
Шары – 30 шт.;  
Платочек – 3 шт.;  
Ведро – 3 шт.;  
Тазы – 3 шт.;  
Ковш – 3 шт.;  
Спасательный круг – 3 шт.;  
Мячи- 25 шт.;  
Водный пистолет по кол-ву детей.

### **Ход праздника**

Дети собираются у спортивной площадки.

**1 ведущий:** Мы встречаем праздник лета,

Праздник солнца, праздник света.

Солнце, солнце жарко грей-

Будет праздник веселей!

Лето жаркое у нас. Вот бы дождика сейчас!

**2 ведущий:** Стой, получше есть идея. Праздник провести сумеем?

Чтоб от лета взять сполна – будет праздник Нептуна!

И вообще, чего мы ждем. Нептуна, мы, позовем!

Эй, ребята, не зевайте! С нами дружно повторяйте:

Приходи, Нептун, скорей! Много ждет тебя детей!

Все: (повторяют хором)

Приходи, Нептун, скорей! Много ждет тебя детей!

Под музыку выходит Нептун

**Нептун:**

Здравствуйте дети! Здравствуйте взрослые!

Гордый я морей властитель,

Рыб, дельфинов повелитель.

Мой дворец на дне морском

Весь усыпан янтарем.

Поздравляю вас с праздником Нептуна!

Крикнем громко все три раза: Ура!

(Дети: Ура! Ура! Ура)

***Нептун присаживается на свой трон.***

Для начала, пока мною не забыто,

Вам представлю свою свиту.

Это дочка моя – Русалочка, у неё есть красивое жемчужное ожерелье (Русалочка всем показывает ожерелье, даёт потрогать). А ещё она любит танцевать.

***Звучит «Дельфин и русалка», Русалочка танцует с парео, около надувного дельфина***

**Нептун:**

Что ты невесела, дочь моя младшая, любимая? Не обидел ли тебя кто? Не причинил ли тебе вреда? Только скажи. Я все царство морское переверну вверх дном. Найду обидчика и наказать его велю.

**Русалочка:**

Не надо, батюшка, никого искать и царство морское вверх дном переворачивать. Не обижал меня никто и вреда никто мне не причинял.

**Нептун:**

Поделись же, девица-красавица, со мной своим горем. Отчего грустишь? Расскажи, может я смогу тебе помочь.

**Русалочка:**

Ах, батюшка. И сказать-то совестно. Да и простишь ли ты меня? Не сдержала я слово свое — хранить твой подарок, ожерелье жемчужное. Порвалась тонкая ниточка и рассыпались по дну морскому жемчужины. Как мне их искать-собирать?

**Нептун:**

Не печалься, дочка. Чем смогу – помогу я тебе в твоём горе. Эй, русалки, ну-ка, покажите мне, что вы умеете. Не поможете ли вы найти ожерелье дочери моей?

**Танец русалок.**

**Русалочка:**

Русалочки, не нашли ли вы мое ожерелье?

**Русалочки-девочки:**

Нет.

**Русалочка:**

Ах, вы только плясать да веселиться умеете! Что мне от вас толку! Уходите с глаз долой!

**Нептун:**

Постой, дочка, не гневись. Может быть они нам все-таки помогут.

***(Обращается к русалкам-девочкам.) А умеете ли вы плавать по просторам морским? Вот вам раковины морские. Перенесите их с одного берега на другой.***

**1.Эстафета с русалками:** чья команда быстрее перенесет раковины (игрушки) с одного места на другое. Участники выстраиваются в колонну друг за другом. На пол кладут четыре обруча и один платочек. В два обруча складывают игрушки (в каждый по количеству игроков). Звучит музыка – участники переносят по одной игрушки в другие обручи. Кто первым перенесет все игрушки, бежит к платочку и высоко поднимает его. Побеждает та команда, которая первая закончит задание.

**Русалочка:** Молодцы, подруженьки, помогли мне найти мое ожерелье! Русалки-девочки уходят.

**Звучит музыка и выходит Водокрут.**

**Нептун:**

Вот это, братец мой двоюродный – капитан дальнего плавания Водокрут 13-й. Он следит за тем, чтобы вода везде была чистой и прозрачной. А если, кто озорничает или воду загрязняет, того Водокрут 13-й сразу же искупает.

*Звучит «В Кептаунском порту», Водокрут изображает сражение, танцует с саблей и пистолетом, в завершении брызгает во всех водой из бутылки.*

Чики-брики, триктрак,  
Под мостом жил старый рак.  
Раз- два - три-четыре-пять-  
Я пришел к вам поиграть!

**Водокрут:** Я видел среди детей моряков –удальцов.

Пусть бушует шум прибоа,

Пусть волнуется волна,

Тот, кто раз увидел море,

Не забудет никогда.

Я приглашаю на танец настоящих мужчин – будущих моряков. Выходите ко мне мальчишки, я научу вас танцу диких аборигенов под названием «Чивала».

*Мальчики подготовительной и старшей групп исполняют «Танец Яблочко».*

**Водокрут:** Ну, очень веселые вы ребятки, понравились вы мне, так уж и быть поиграю с вами!(веселые, сильные, смелые) и проводит эстафету.

**Водокрут:** А сейчас я объявляю конкурс «Водонос»

## **2.Эстафета «Водонос»**

Игроки каждой команды выстраиваются друг за другом на линии старта. Первый берет ковш с водой, черпает из ведерка воду и быстрым шагом несет его до озера (таз с водой), выливает воду, и, возвращаясь к команде, передает ковш следующему игроку (Чья команда быстрее справится с заданием).

**Водокрут:** Следующий конкурс называется «Спасательный круг»

## **3.Эстафета «Спасательный круг»**

У каждой команды - свой спасательный круг. Первый ребенок надевает его и бежит до Нептуна, затем возвращается к команде, Где передает спасательный круг следующему игроку.

Побеждает та команда, где задание выполняют быстрее.

**Водокрут:** Молодцы ребята, справились со всеми моими заданиями! Вы действительно очень смелые, сильные, ловкие и дружные ребята!

**Нептун:** А это тётушка моя троюродная - Черепаха Тортила. Она всем говорит, что ей 300 лет, но на самом деле, ей уже значительно больше...

*Звучит «Песня Черепахи Тортилы », Водокрут катает*

её на тележке по площадке, она поёт, потом встаёт и танцует с ручной черепашкой.

Ну а теперь, давайте вы ребята, веселитесь, начинайте,

Праздник я хочу большой, отдохнуть хочу душой.

Покажите, что вы для меня приготовили. Устройте пляжный парад.

*( Дети становятся в круг) Проводится игра "веселая зарядка"*

**Черепаха:** Я просто очарована, люблюсь, здесь чудные ребята!

Какие все хорошие – дельфины, рыбки, лягушата!

Давайте дружно Нептуну станцуем,

Пусть посмотрит номер наш! Тряхну я с вами стариною

И вместе мы покажем высший пилотаж!

Выходите ко мне лягушата, дельфины и рыбки.

*Дети средней и младшей групп исполняют «Танец маленьких утят». Черепаха в центре круга показывает движения.*

**Нептун:**

*Ну а теперь, давайте водные эстафеты проведём, уж больно я люблю смотреть. Как детишки соревнуются.*

**Нептун:**

Ох,непойму.

Все бурлит здесь то и дело —

Как мне это надоело!

Волны то вздымаются,

То вдруг опускаются.

Эй, слуги мои верные, слуги мои скверные, где вы, бездельники?

*Нептун поднимается с трона, ищет чертей.*

**Ведущий** (удивленно).

Что за чудо морское? Ничего не пойму! Давайте посмотрим, что будет дальше.

Нептун ( снова садится на трон)

Эй, нечистая сила,появись!

Эй, нечистая сила, отзовись!

*Выбегают черти и танцуют танец*



**Черти:** Да мы тут, Ваше мокрейшество!

**Нептун** (любовно).

Ах, вы, мои чумазенькие!

Черти крутят хвостом, подлизываются.

**Нептун** Ах, вы мои рогастенькие!

**Нептун** Любите меня?

**Черти.**

Как родную маму! Как родного папу!

**Нептун:** (грозно).

Так что же вы заставляете меня скучать?

**Черти:**

Как бы не так , мы тебе, Батюшка, сюрприз приготовили. Вон сколько детишек к тебе собрали, выбирай - которые по душе.

**Нептун:**

Ой, какие-то они писклявые и костлявенькие и шторм-то устроить не смогут.

**Черти:** Эти? эти всё что угодно сумеют.

А ну, криклявые- вы будете выть.

Вы, горластенькие, будете морским ветром

Ну, а вы, будете сильным дождём

Командуй ваше мокрейшество

**Нептун:** Раз, два, три- буря налети!

**Нептун :**

Ой, перебаламутили всё моё морское царство? Кто шумит и кричит? Лучше б играми меня развлекли.

**Черти:** будут, будут тебе игры твоё величество

**1 чёрт:** А ну, кто из вас самый меткий?

**Ведущий:** Для веселья, для порядка,

Загадаю вам загадку:

На пол бросишь ты его –

Он подпрыгнет высоко,

Скучно не бывает с ним

Мы играть в него хотим

**Эстафета** «Веселые шары»

Натягивается сетка. Участники делятся на две команды. По сигналу начинают перебрасывать шары через сетку. У какой команды будет меньше шаров, та команда и выиграла.

***Черти хвалят детей.***

**Нептун:** А теперь я хочу поиграть с вами в игру "Море волнуется раз.."

***Нептун предлагает изобразить водоросли, морские камни, акул, парусник, морских звезд и т.д. Нептун хвалит за наиболее удачные фигуры.***

**Нептун:** От души повеселили. Вы награду заслужили.

Я сегодня вас, ребята, посвящаю в Нептунята!

За то, что стремитесь к оздоровленью!

Вас приговариваю к утоплению!

Эй, воды сюда скорей!

Лей на них и не жалея! Ну что ж, С заданиями моими вы справились отлично! В честь сего объявляю веселую танцевальную минутку! Можно побрызгаться водой!

**(Дети танцуют (дискотека))**

**Нептун:**

Приказываю всем построиться для прощания с Нептуном!

**(Дети выстраиваются)**

**Нептун:**

Друзья мои! Как известно - без воды - и ни туды, и ни сюды! Берегите воду, пользуйтесь ею разумно, не загрязняйте водоемы - тогда я, повелитель вод земных, стану вам верным другом навеки! Вечная слава воде! До встречи через год!

**(Нептун уходит)**

**Ведущая:**

Ну вот, ребята, наш праздник закончился. Сейчас вы пройдете на свои участки, где и продолжите прогулку. Всего доброго, до свиданья!

## Спортивный праздник сотрудников ДОУ

### « Мы за здоровый образ жизни»

С целью пропаганды здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе ДОУ, обеспечения здорового ритма жизни, в нашем дошкольном учреждении для сотрудников детского сада организован клуб здоровья «ЗОЖ» («Здоровые, обаятельные женщины»).  
Руководит работой клуба – Кулакова Наталья Владимировна.

**Цель:** Выявление творческих способностей воспитателей, проявление инициативы.

Снятие эмоциональной напряжённости педагогов.

#### **Оборудование:**

Обручи - 8 шт.;

Мячи – 4 шт.;

Корзины – 2 шт.;

Кубики – 32 шт.;

Кочки – 4 шт.;

Конусы – 14 шт.;

Ленточки – 8шт.

#### **Ход праздника**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие друзья! Внимание! Начинаем спортивный праздник «Мы за здоровый образ жизни!» между сотрудниками нашего детского сада «Золотая рыбка». Поприветствуем наших участников соревнований!

#### **Ведущий:**

Здоровый образ жизни  
Мы в саду ведем!  
Становимся стройнее,  
И краше – с каждым днем!  
Полны мы оптимизма,  
Всем истину открыть:  
Здоровый образ жизни  
Нам помогает жить!

*Ведущий представляет членов жюри. Соревнования будут оцениваться по 5-и бальной системе, команда выигрывает – получает 5 очков, проигрывает – 0 очков. Желаю вам успехов!*

**Ведущий:** все участники делятся на 2 команды, приветствие команд.

## **Ведущий:**

Все собрались? Все здоровы?  
Бегать и играть готовы?  
Ну, тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись,  
На разминку становись!

### *Разминка («Утренняя гимнастика»)*

**Ведущий:** Чтобы команда победила, ее участники должны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе сообща. Вот мы сейчас и проверим какие вы дружные.

### **1. Эстафета парами «Полоса препятствий»**

Участники выстраиваются парами, бегут в обруче до тоннеля, кладут обруч на пол, пролезают по туннелю, перепрыгивают через модули, возвращаются к команде, держась за руки, и передают эстафету другой паре. Побеждает та команда, которая быстро закончит эстафету.

**Ведущий:** Вижу – дружные девочки, друг за друга вы горой. Ну а пока наши участники соревнований отдыхают, я хочу предложить болельщикам размяться немножко и сыграть со мной в веселую игру.

### **Игра «У оленя дом большой»»**

*(Игра проводится с детьми старших групп.)*

**Ведущий:** Все мы знаем, что наши дети приучены к труду и умеют убирать за собой игрушки. А вот умеют ли наши взрослые убирать игрушки, которые нечаянно остались разбросанными после ухода детей домой.

### **2. Эстафета «Кто быстрее соберет игрушки»**

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. На пол кладут четыре обруча и один платочек. В два обруча складывают игрушки (в каждый по количеству игроков). Звучит музыка – участники переносят по одной игрушки в другие обручи. Кто первым перенесет все игрушки, бежит к платочку и высоко поднимает его. Побеждает та команда, которая первая закончит задание.

**Ведущий:** Следующая эстафета для самых ловких .

### **3. Эстафета «С кочки на кочку»**

В эстафете участвуют пары. На полу лежат два модуля – это «кочки». Первый игрок встает на модуль и должен передвигаться (прыгать) с «кочки» на «кочку», которые второй игрок передвигает вперед, ставя каждый модуль перед первым игроком. Побеждает та команда, которая быстро закончит эстафету.

**Ведущий:** Участники соревнований могут немного отдохнуть, а мы с болельщикам поиграем в интересную игру.

### **Танец – Игра «Все стараются, спортом занимаются»**

*Болельщики идут по кругу, проговаривая речевку и повторяя движения за ведущим. (3 раза)*

**Ведущий:**

Для веселья, для порядка,  
Загадаю вам загадку:  
На пол бросишь ты его –  
Он подпрыгнет высоко,  
Скучно не бывает с ним  
Мы играть в него хотим.

**Ведущий:** Молодцы! Следующая эстафета для самых прыгучих.

#### ***4. Эстафета с мячами и обручами***

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. На полу лежит обруч с тремя мячами, параллельно ему лежат в ряд три обруча. Первый игрок подбегает к обручу с мячами, берет один мяч и относит его в первый обруч, возвращается к обручу с мячами, берет второй мяч – бежит до второго обруча с ним, бежит за третьим мячом и относит его в последний обруч; оббегает финишную черту и бежит к команде, передает эстафету. Второй игрок в обратной последовательности должен собрать из обручей мячи вместе. Побеждает та команда, которая быстро закончит эстафету.

**Ведущий:** Детский сад у нас хорош, лучше сада не найдешь. Вот мы и решили построить филиалы «Золотой рыбки». Капитаны команд получите планы-проекты своих строений и приступайте к работе.

#### ***5. Эстафета «Строительство дома из модулей»***

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. По очереди берут модули, бегут на противоположную сторону и строят «дом», согласно полученной от ведущего схемы. Побеждает та команда, которая быстро и правильно (согласно схеме) справится с заданием.

#### ***6. Конкурс "Паровозик"***

Воспитатели выстраиваются друг за другом у линии старта в паровозик (держа друг друга за талии). По команде судьи паровоз начинает двигаться и гудеть, огибая конусы. Побеждает, та, команда, которая быстро закончит движение и не расцепится.

**Ведущий:** Для следующего конкурса приглашаются капитаны команд.

#### ***7. Конкурс «Стройная талия»***

Капитаны команд по сигналу крутят обруч на талии. Кто дольше сможет удержать обруч тот и выиграл конкурс.

**Ведущий:** Молодцы! Все Вы были дружные, веселые, задорные, ловкие.

**Ведущий:** Пока жюри подводит итоги наших соревнований, предлагаем вам **общий спортивный танец**.

Подводится окончательный итог всей встречи. Обе команды строятся для объявления результатов. Жюри объявляет победителей, вручает участникам соревнований грамоты и призы.



## Консультация для воспитателей «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»



**Закаливание** — это система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

**Закаливание** - это тренировка всего организма, и, прежде всего терморегуляционного аппарата. Приступать к закаливанию можно в любом возрасте.

Слово «**закаливание**» пришло в медицину из техники, где оно обозначает превращение веществ из неустойчивого состояния в более устойчивое, твердое, например закаливание

железа. Физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий, с помощью природных факторов организм постепенно становится невосприимчивым (конечно, до известных пределов) к простудным заболеваниям и перегреванию. Такой человек легче переносит физические и психические нагрузки, менее утомляется, сохраняет высокую работоспособность и активность.

**Закаливать** детский организм нужно правильно, в соответствии с его возрастом, принципами закаливания, режимом дня, что является важнейшими условиями для нормального физического и нервно-психического развития ребенка.

**Цель закаливания** - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

Одна из важнейших обязанностей и задач ДОО и семьи - охрана и укрепление здоровья ребенка. В системе физкультурно-оздоровительной работы детского сада основное место занимает закаливание. Оно повышает сопротивляемость организма к респираторным инфекциям, укрепляет защитные силы организма, развивает его способность противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

Однако, для того, чтобы получить положительный результат, и не навредить детскому организму, следует руководствоваться правилами закаливания:

#### **Правила закаливания ребенка**

1. Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.
2. Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.
3. Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться [лечением простуды у ребенка](#) и постельным режимом.
4. Настроение имеет значение! Поверьте, те же обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех, а не громкий плач.
5. Станьте примером для подражания. Кроха намного охотнее будет закаляться, видя, что родители и сами с удовольствием принимают участие в водных процедурах.
6. Повысьте эффективность водных процедур за счет сочетания их с физкультурой или массажем.
7. Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
8. Не допускайте переохлаждения малыша.
9. Следите, чтобы ребенок не перегрелся.
10. Руки и ноги малыша перед началом процедур должны быть теплыми.

Придерживаясь простых правил закаливания ребенка в домашних условиях, вы сможете защитить его не только от частых простуд и хронических заболеваний, но и от плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух. Осталось только выбрать подходящий именно вам способ закаливания и можно начинать. Это могут быть: обтирания, ножные ванночки, ванны с постепенным понижением температуры, контрастный душ или обливания холодной водой.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении следующих принципов:

## **ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

Принцип первый — регулярность. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в нашем организме. Им подчиняется деятельность многих органов и систем.

Принцип второй — постепенность. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата.

Принцип третий — интенсивность. Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма. Закаливающий эффект будет выше там, где применяли более холодную воду меньшее время в сравнении с тем, когда использовали воду потеплее, но долгое время.

Принцип четвертый — сочетаемость общих и местных охлаждений. Скажем, при обливании стоп, тело остается не закаленным, а наоборот, обливание до пояса не обеспечивает устойчивость стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма — при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница).

Принцип пятый — не растираться после обливания.

Растирание до покраснения, массаж ограничивают процесс охлаждения, прерывая его. Не следует проводить закаливание после интенсивной физической нагрузки, которая тоже тормозит течение термовосстановительного процесса после охлаждения.

Принцип шестой — многофакторность природного воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, земли, снега. К тому же, обращаться с ними непосредственно в природе. Например, купаться не в бассейне, а в реке, ходить босиком не только по полу, но и по мягкой тропинке, по снегу во дворе и т.д.

Принцип седьмой — комплексность. Он означает, что процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.

Наконец, принцип восьмой — закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций. Конечно, приходится проявлять настойчивость. Однако, как бы велико не было это усилие, ощущение процедуры должно оставаться на грани приятного. Здесь также важно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья.

Таким образом, исходя из принципов закаливания, в дошкольных и школьных учреждениях предложена система закаливания, которая должна формировать веру (а не стереотип) в здоровый образ жизни.

Предлагаемая система состоит из нескольких, постоянно сменяющих друг друга ступеней по оздоровлению. Начинаются они дома, с пробуждением, продолжаются в течение дня в детском саду и школе и заканчиваются вечером перед сном. День у ребят в дошкольном учреждении начинается с утренней зарядки, которая регулярно проводится на свежем воздухе в облегченной одежде. В комплекс зарядки обязательно включаются несколько упражнений на дыхание. После зарядки в группе дети моют холодной водой лицо, руки, шею, ушные раковины, полощут рот и нос. В течение дня в помещении дети находятся в легкой одежде, босиком или раздеваются до трусиков. Температура в комнате поддерживается не выше 22–24°C.



Во время прогулок у детей облегченная одежда (преимущественно из хлопчатобумажных тканей), соответствующая погодным условиям и позволяющая детям активно двигаться и играть в подвижные игры.

В детском саду дети спят в одних трусиках в хорошо проветренной спальне. В школе на занятиях учатся босиком за партами.

Центральным звеном закаливания является целая цепочка последовательных действий, которые можно выполнять как до, так и после дневного сна. Они проходят по следующей схеме:

- ходьба босиком и легкий бег по «дорожке здоровья»,
- пульсирующий микроклимат,
- выход на землю или снег в трусиках,
- обливание всего тела холодной водой.

Все это выполняется в течение 15 минут быстро, энергично и, конечно же, в сознательной, с элементами игры, форме. Перед этим с детьми проводится кратковременная настройка, которая направлена на создание хорошего эмоционального состояния. К основным процедурам закаливания относят воду, свежий воздух и солнце.

#### **Закаливание воздухом.**

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Закаливающее действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов. У детей школьного возраста закаливание воздухом более интенсивно осуществляется во время прогулок на свежем воздухе по 3 – 4 часа при любых погодных условиях. Одежда для прогулок должна быть достаточно теплой и в то же время легкой, чтобы не стеснять активных движений.

#### **Закаливание детей дошкольного возраста солнечными лучами .**

Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. При избыточном пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции – от слабости и недомогания до солнечного удара. Начинают закаливание солнцем у детей раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышей. Начинают с длительности солнечных ванн 4 минуты, постепенно доводя время на солнце до 30 минут. Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

#### **Закаливание водой.**

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Хорошим

закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. По отзывам, после серии таких полосканий снижается частота воспалительных заболеваний носоглотки. Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении. При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

**Прогулка** является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4, 5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Во время одевания на прогулку, нужно следить, чтобы дети не надевали на себя много вещей. Дети очень любят играть в различные игры. Важная роль педагога заключается в правильной организации прогулки (подборе подвижных игр с чередованием малоподвижных игр, проведении гимнастических упражнений, направленных на развитие двигательной активности, организованная трудовая деятельность на территории участка, цветнике, огороде, наблюдения за природой и окружающим миром, беседы, организация сюжетно – ролевых игр, проведение индивидуальной работы с детьми с учетом возрастных особенностей) .

После дневного сна проводить закаливающую гимнастику. Дети в трусиках выполняют ряд упражнений, затем убирают свои кроватки. Это способствует закаливанию организма.

Также для профилактики плоскостопия, закаливанию организма дети ходят босиком по гимнастическому коврику, (летом по камешкам, траве, выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч», «Кто больше соберет орешков для белочки» и т. д. . . . При этом еще укрепляются своды и связки стоп. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках (в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола и земли.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается

на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

Особо дети любят выполнять пальчиковую гимнастику, которая способствует развитию мелкой моторики рук, воздействует на весь организм в целом.

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

В систему закаливания входят и занятия дома, иначе организм теряет тренированность системы терморегуляции.

Детям передают свой опыт взрослые: в дошкольных учреждениях — воспитатели, дома — родители. Делать это могут те люди, которые его имеют, сами на себе все почувствовали. Поэтому важное место в системе закаливания занимает просвещение родителей, коллектива детского и приобщение их к здоровому образу жизни. С этой целью необходимо информировать по этому вопросу, давая методические рекомендации и домашние задания по закаливанию и физическим упражнениям.

## **Рекомендации по закаливанию детей в летний период**

### **Водные процедуры**

#### **1. Обливание ног с постепенным снижением температуры.**

Летом целесообразно обливание ног с целью закаливания сочетать с мытьём их после прогулки: ноги моют с тёплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры

Медицинских отводов по закаливанию не должно быть. При организации специальных закаливающих мероприятий детей целесообразно разбить на 3 группы:

I группа: дети здоровые, ранее закаливаемые

II группа: дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья

^ III группа: дети имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в ДОО после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не менее чем через два месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую.

Температура воды снижается через 1-2 дня на 2<sup>0</sup> С.

При обливании ног смачивают нижнюю половину голени и стопы. На каждое обливание расходуется 1/2 - 1/3 литра воды соответствующей температуры. Продолжительность 15-20 секунд

После обливания следует растирание сухим полотенцем до лёгкого порозовения кожи.

## **2.Подмывание**

Температура воды постепенно снижается с 29-30<sup>0</sup> С до 22-20<sup>0</sup> С (на 2<sup>0</sup>С через каждые 5-6 дней)

^ **3.Влажное обтирание** (II и III группа здоровья): начинают с обтирания рук, ног, а затем туловища и постепенно переходят к общему обтиранию. После влажного обтирания кожу растирают сухим мягким полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения.

Общие обтирания производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры.

## ^ **4.Обливание всего тела**

При температуре воздуха не ниже 23<sup>0</sup> С длительность процедуры с 15 до 20 секунд, затем сухое растирание. Температура воды снижается через каждые 3-4 дня на 2<sup>0</sup> С.

## ^ 5.Купание в бассейне:

- Разрешается детям старше 3-х лет
- не более одного раза в день
- от 3 до 5-8 минут
- при t воздуха не менее 25<sup>0</sup> С.
- t воды не менее 23<sup>0</sup> С

## ^ **6.Полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры**

с 2-3 лет. с 4-5 лет полоскание горла. На полоскание используют 1/3-1/2 стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше

^ **7.Игры с водой.** Температура воды не ниже 20<sup>0</sup> С. Время экспозиции постепенно увеличивается с 30 секунд по 5- 10 минут.

## **Воздушные ванны**

Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребёнка нужно проводить или общие или частичные воздушные ванны.

Местные воздействия: ребёнок находится в обычной одежде, во время физ. занятий, муз. занятий, утренней гимнастики.

Общее воздействие - при смене белья, перед и после дневного сна. Продолжительность воздушных ванн с 3-5 минут до 10-15 минут.

### **Босохождение**

Ходьба босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Увеличение с 2-3 минут до 10-15 минут. Ходьба босиком в помещении (перед сном и после сна).  
Проведение утренней гимнастики в носках, а потом босиком на паласе.

#### **^ Закаливание солнцем**

Осуществляется в процессе прогулки.

I этап: свет - воздушные ванны в тени деревьев

II этап: игра детей под прямыми лучами солнца в течении 5-6 минут (на голове при этом должна быть обязательно светлая шапочка)

III этап: раздевание детей до трусов и маек, а затем до одних трусов. Продолжительность - с 5 минут до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнечных ванн в целях закаливания:

не рекомендуется детям страдающим резким отставанием в физическом развитии, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания.

#### **^ Закаливание в повседневной жизни детей:**

1.Создание гигиенических условий: Обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребёнка.

Сквозные проветривания в течении 5-7 минут в отсутствие детей:

-утром перед приходом детей;

-перед занятиями;

- перед возвращением детей с прогулки;

- во время дневного сна;

- после полдника

Одностороннее проветривание.

Для контроля температурного режим в группах должен быть термометр . Рекомендуемая температура воздуха в групповых помещениях

до 3-х лет - от 21 до 230 С

3-4 года от 20 до 220 С

6-7 лет от 19 до 210 С

2. Правильная организация - важный момент закаливания детей.

3. Хождение босиком (по траве, гравии, песку) с постепенным увеличением время (с 2-3 минут до 10-12 минут). Хождение босиком в помещении (перед дневным сном до своей кровати; после дневного сна - босиком до стула с одеждой); для детей 5-7 лет: сначала в носках, затем босиком проведение утренней гимнастики)

4. Проведение физ. упражнений на открытом воздухе (на участке, спортивной площадке): утренняя гимнастика, физ. занятия, подвижные игры, спорт. упражнения), желательно в конце прогулки).

5. Использование воды в целях закаливания:

-дети до 3-х лет: при умывании моют кисти рук, лицо, шею.

-старше 3-х лет: моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины (Обязательным требованием является постепенное снижение температуры).

### **Подвижные игры при ОРЗ, рините, аденоидах, бронхите.**

«Перышки».

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания.

Ход: Положить перышко на лист бумаги и сдуть его при помощи носового дыхания.

«У кого больше сил?»

Цель: улучшить функции дыхания, укрепление челюстно-лицевых мышц.

Ход: Положить на стол карандаши или шарики. Вытянув губы трубочкой, сильным выдохом, нужно сдуть карандаши или шарики со стола. (выдыхать только через нос).

«Забей гол».

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение вентиляции задних отделов легких.

Ход: Поставить на пол две кегли (ворота) и стараться загнать (задуть) воздушный шар в ворота-кегли.

### **Противопоказания и показания к закаливанию.**

Какие есть противопоказания к закаливанию?

Противопоказания к закаливанию в виде солнца - и воздухолечения следующие: активный туберкулез легких, наличие длительного хронического нагноения с амилоидозом печени и почек, явления базедовизма, резкие степени анемии являются противопоказаниями для солнцелечения; не назначают солнечные ванны также при явлениях выраженной

недостаточности кровообращения – коронарной болезни, аневризме аорты, выраженном атеросклерозе, при резко выраженных формах неврозов, а также после коммоций, при злокачественных новообразованиях, при явлениях резко повышенной чувствительности кожи к ультрафиолетовым лучам.

Общие солнечные ванны несовместимы в один день с общими облучениями ультрафиолетовым светом от кварцевой лампы, с общими суховоздушными световыми ваннами, с общей диатермией и многопольным облучением рентгеновыми лучами.

## **Вывод**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, но и интеллектуального.

**РЕГУЛЯРНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ МОГУЧИМ СРЕДСТВОМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ НОРМАЛЬНОЕ ПРОТИКАНИЕ РАЗВИТИЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА. ОНО СЛУЖИТ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, СПОСОБСТВУЕТ ВСЕСТОРОННЕМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ И ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**





