Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 192»

Проект практико – ориентированный

**«Неделя здоровья»**

для детей старшей группы

Подготовила:

Полякова Е.С.

                                                      г. Ярославль, 2021 г.

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

 И всё будет получаться.

**Тема:** проект «Неделя здоровья» в старшей группе

**Актуальность проекта**.

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

**Цель проекта.**

Создание благоприятных условий для гармоничного укрепления физического развития ребенка.

**Задачи проекта.**

1. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, способствующих укреплению здоровья.
2. Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
3. Формирование элементарных знаний в области гигиены, физкультуры.
4. С помощью физических упражнений, способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.
5. Создать условия для проявления положительных эмоций.

**Тип проекта.**

Практико – ориентированный

Краткосрочный (25.10.2021 – 29.10. 2021 года).

**Участники проекта.**

Воспитатели и дети старшей группы, родители.

**Предполагаемый результат.**

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.
2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
3. Знакомство с ролью витаминов в жизни человека.
4. Знакомство с причинами болезней.
5. Знакомство с произведениями худ. литературы по теме.
6. Знакомство со строением тела человека.

**Форма работы воспитателя с детьми.**

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные, ознакомление с окружающим миром, чтение художественной литературы.
2. Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.
3. Оздоровительные процедуры: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, хождение по массажным дорожкам, игровой самомассаж.
4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые, хороводные, народные игры.

**Содержание проектной деятельности.**

*Этапы и сроки реализации*:

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

**I этап – подготовительный**

(18.10 – 25.10)

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровье-сбережению;
3. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;

**II этап - практический**

(с 25.10 – 29.10)

1. Проведение занятий перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий.
2. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.
3. Подготовка выставки детских рисунков «Полезные продукты».
4. Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.

III этап - заключительный

(29.10.2021)

1.  Проведение спортивного праздника «В сказку за здоровьем»

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ:

- формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;

- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности).

**Продукт проектной деятельности.**

1. Тематический план «Недели здоровья» (приложение 1).
2. Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей старшей группы (приложение 4).
3. Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 3).
4. Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела (приложение 5).
5. Конспект физкультурного развлечения для детей старшего возраста «В сказку за здоровьем» (приложение 2).
6. Информационный материал в родительские уголки: консультации «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей» (приложение 6).
7. Нетрадиционное физкультурное оборудование.

*Приложение 1.*

**Тематический план «Недели здоровья».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Цель** | **Мероприятия** |
| **Понедельник**  ***« «Чистота залог здоровья»*** | * Дать представление об инфекционных болезнях (микробах, которые их вызывают). * Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены. * Обращать внимание детей на то, что вокруг нас много вещей и среди них есть предметы личной гигиены, которые помогают нам соблюдать чистоту и опрятность; уточнять знания детей о необходимости умения пользоваться ими. | * Беседа с детьми "Полезные и вредные привычки". * Рассказ воспитателя "Кто такие микробы?" * Д/и: «Чистота залог здоровья». * Сюжетно-ролевая игра «Путешествие в город     «Предметы личной гигиены». * Чтение художественной литературы: С. Михалков «Как Саша сама себя вылечила». |
| **Вторник**  ***« «С физкультурой дружить –здоровыми быть!»*** | * Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. * Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию. * Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников. | * Анкетирование родителей «Растём здоровыми». * Беседа с детьми «Что такое здоровье?». * Загадки и пословицы о спорте. * Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта». * Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)». * П/и «Мой веселый звонкий мяч», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто быстрее?». * Рисование «Мы со спортом крепко дружим!». * Чтение художественной литературы: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала». |
| **Среда**  ***« «Витамины на столе»*** | * Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания. * Дать детям знания о пользе продуктов питания. * Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. | * Беседа «Полезная пища». * Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы». * П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ». * Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит». * Загадки об овощах и фруктах. * С/р игра «Магазин». |
| **Четверг**    ***«Я и мое тело»*** | * Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень). * Расширять знания детей об организме человека. * Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание. * Вызвать желание заботиться о своём организме, беречь своё здоровье. | * Беседа «Мое тело». * Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». * Загадывание загадок про части тела. * Д/и «Зеркало». * С/р игра «Больница». * Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?». * Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр» |
| **Пятница**  ***«В сказку за здоровьем»*** | * Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены,   физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы. * Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов. * Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки. | * Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чумазая». * Д/и «Сказочка – указочка». * Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно». * Викторина «Загадки и отгадки». * Спортивное развлечение   «В сказку за здоровьем» |

*Приложение2.*

**Спортивное развлечение**

**«В сказку за здоровьем»**

**по мотивам сказок К. Чуковского**

***Цель:*** Повысить интерес к физической культуре; Укрепить здоровье детей; развить подвижность, сноровку, ловкость и умение.

***Задачи***: Прививать интерес к активному образу жизни.

Формировать волевые качества: целеустремлённость, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и сопереживать.

Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены,  физических упражнений для здоровья человека; устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитывать интерес детей к произведениям К. Чуковского.

Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.

***Оборудование:***

 Фонограммы песен «В мире много сказок», «Если хочешь быть здоров». Для эстафет: 6 обручей, 4 ведра, 2 пластиковых стакана, игрушечная посуда – 6 шт., поролоновые мячи для игры, 2 корзины, ориентиры.

***Ход.***

  Дети входят в зал под звучание песни «В мире много сказок» и строятся по периметру зала.

**Вед**.: Все мы любим сказки - и дети, и взрослые. Со сказками у нас связаны самые добрые воспоминания. Смелость, ловкость, смекалку, быстроту, силу проявляют герои разных сказок. Ребята, подскажите мне, кто придумывает сказки? (ответы детей).

   Сегодня в наш день здоровья, мы с вами отправимся в путешествие по сказкам К. И. Чуковского.

Повернулись за ведущим   и пошли друг за другом, теперь побежали легким бегом, а теперь пойдем тихо – тихо – на носочках, чтобы не спугнуть сказку.

Повторяем вместе со мной шепотом: «По щучьему велению, по моему хотению. Хочу очутиться в сказке К. И. Чуковского «Путаница». Покружились, покружились сразу в сказке очутились.  (Дети повторяют движения за ведущим).

**Разминка:**

Замяукали котята                          Ходьба по периметру зала на средних

                                                         четвереньках,

Надоело нам мяукать.                  прогибая спину (имитируя ходьбу кошечки).

Мы хотим, как поросята,

Хрюкать.

А за ними и утята:                      Ходьба утиным шагом (на корточках)

Не желаем больше крякать,

Мы хотим, как лягушата,

Квакать.                                          Дети выполняют прыжки с продвижением

                                                         вперед из положения сидя на корточках.

Свинки замяукали:                     Ходьба на высоких четвереньках,

Мяу-мяу!                                         имитируя ходьбу свинок.

Кошечки захрюкали.                     Ходьба «кошечки».

Хрю- хрю- хрю.

Уточки заквакали:                         «Утиный шаг».

Ква-ква-ква.

Курочки закрякали:                       Ходьба с подниманием и опусканием рук,

Кря-кря-кря,                                   согнутых в локтях .

Воробышек прискакал                  Прыгают с продвижением вперед как Коровой замычал:                         воробьи.

Му-у-у.

Прибежал медведь                        Дети, бегут по кругу, изображая медведя.

И давай реветь;

Ку-ка-ре-ку.

Дети выполняют движения по ходу, подражая сказочным персонажам.

Ведущий достает чумазую куклу-мальчика, сажает на стул.

**Вед.**: Ребята, как вы думаете, из какой сказки этот неряха?

Как можно помочь мальчику? (ответы детей).

**Вед**.: Наши ребята каждый день делают зарядку, умываются, моют руки и поэтому вещи от них никогда не убегают, и они - веселые, сильные и здоровые. Сейчас они тебя покажут, как они тренируются.

**Вед**. (обращаясь к кукле-грязнуле): « Посмотри, как наши ребята весело принимают душ.»

1.Эстафета «Прими душ».

   Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику. Выигравшая команда получает кубик в корзину.

Грязнуля: Как здорово, мне понравилось, я тоже побежал умываться. (Ведущий убирает куклу).

**Вед.:**

Муха, муха –цокотуха,

Позолоченное брюхо.

Муха по полю пошла,

Муха денежку нашла.

Пошла муха на базар и купила самовар!

2.Эстафета. «Принеси воду для самовара».

    Ребенок бежит с пустым стаканом до ведра с водой, набирает воду и бежит назад, выливает воду в пустое ведро и передает стакан следующему игроку.

Выигрывает команда, которая набрала больше воды.

**Вед.:**

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними раки на хромой собаке.

Волки на кобыле,

Львы в автомобиле.

Едут и смеются,

                                                      Пряники жуют.

Вдруг из подворотни,

Страшный великан-

Жирный и усатый - таракан.

3.Эстафета. «Пробеги как тараканчик».

    Ребенок бежит на четвереньках, опираясь на руки и ноги.

**Вед.:**

Тут Федорины коты,

Расфуфырили хвосты,

И помчались во всю прыть,

Чтоб посуду воротить.

Из какой это сказки? (ответы детей)

4.Эстафета «Собери посуду» (челночный бег).

   Первый ребенок бежит с одним предметом посуды, кладет в обруч и возвращается за вторым, а потом и за третьим. Второй ребенок также по одному собирает.

**Вед.:**                                            Маленькие дети!

Ни за что на свете.

Не ходите, дети

В Африку гулять.

В Африке – акулы,

В Африке – гориллы,

В Африке большие злые крокодилы.

Будут вас кусать,

Бить и обижать.

Не ходите дети,

В Африку гулять

В Африке - разбойник,

В Африке – злодей.

В Африке ужасный Бармалей.

Подвижная игра «Бармалей».

Дети идут по кругу, держась за руки, проговаривая слова:

В лесу-лесочке,

Средь зеленых дубочков,

Звери гуляли,

опасности не знали.

Ай, Бармалей идет,

Он в неволю нас возьмет.

Звери убегайте!

 В центре стоит «Бармалей», перед ним корзина с мячами. На окончание слов он старается попасть мячом в ребят, в кого попал, выходит из игры и становится болельщиком. Играют до последнего игрока в кругу.

**Вед**.: Ребята, понравилось вам путешествовать по сказкам К. И. Чуковского?

А сейчас проверим, кто больше всех отгадает загадок, которые нам прислал

Мойдодыр:

Чтобы тело чище было,

нужен нам кусочек…(мыла).

От простой воды и мыла

У микробов тает…(сила).

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам

А зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(расческа)

Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда наш первый друг.

Снимет грязь с лица и рук?

(вода)

Берега над озером,

Словно снег, белеют.

Захочу – и озеро

Сразу обмелеет.

(ванна)

**Вед.:** Правильно, ребята! И вода, и мыло, и расческа помогают нам быть чистыми. А где чистота, там здоровье!

А теперь давайте поиграем в игру: «Много – мало» и узнаем, что вы знаете о здоровом питании. Я буду называть продукты, а вы говорите, много их нужно есть или мало: овощи/много, конфеты/мало, фрукты/много, шоколад/мало, соки/много, пирожное/мало, мясо/много, колбаса/мало.

**Вед.:** Мы сегодня с вами путешествовали по сказкам К. И.  Чуковского и вместе с этим – вспомнили и показали, что нужно делать, чтобы быть здоровым, сильным, красивым – следить за чистотой, заниматься спортом, есть фрукты, овощи…

А теперь нам пора возвращаться в детский сад «По щучьему велению, по моему хотению. Хочу очутиться в детском саду. Покружились, покружились, сразу в сказке очутились.  (Дети повторяют движения за ведущим).

**Вед.:** Наше путешествие закончилось, а полезные знания и умения останутся с нами на всю жизнь.

*Приложение 3.*

**Анкета**

**«Растем здоровыми?»**

***Уважаемые родители!***

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1.Фамилия, имя, отчество ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Как часто болеет Ваш ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

4. Закаливаете ли Вы ребенка дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?

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

6. Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете?

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

7. Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

8. Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Приложение 4.*

Картотека подвижных игр

для

детей в старшей группе

***Содержание***

**Подвижные игры с бегом.**

1.     «Ловишки»

2.     «Уголки»

3.     «Парный бег»

4.      «Мышеловка»

5.     «Мы веселые ребята»

6.     «Гуси-лебеди»

7.     «Сделай фигуру»

8.     «Караси и шука»

9.     «Перебежки»

10. «Хитрая лиса»

11. «Встречные перебежки»

12. «Пустое место»

13. «Затейники»

14.  «Бездомный заяц».

**Подвижные игры с прыжками.**

1.     «Не оставайся на полу»

2.      «Кто лучше прыгнет?»

3.      «Удочка»

4.      «С кочки на кочку»

5.      «Кто сделает меньше прыжков?»

6.      «Классы».

**Подвижные игры с ползанием и лазанием.**

1.     «Кто скорее доберется до флажка?»

2.      «Медведь и пчелы»

3.     «Пожарные на ученье».

4.     «Перелет птиц»

**Подвижные игры с метанием**

1.     «Охотники и зайцы»

2.     «Брось флажок?»

3.      «Попади в обруч»

4.      «Сбей мяч»

5.      «Сбей кеглю»

6.      «Мяч водящему»

7.      «Школа мяча»

8.      «Серсо».

**Эстафеты**

**1.**«Эстафета парами»

**2.**«Пронеси мяч, не задев кеглю»

**3.** «Забрось мяч в кольцо»

**4.** «Дорожка препятствий».

**Игры с элементами соревнований**

1.     «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»

2.      «Ктобыстрее?»

3.      «Кто выше»

**Народные игры**

1.     «Гори, гори ясно»

2.     «Солнце»

3.     «Ворон»

4.      «Баба - Яга»

5.     «Сороконожка»

6.      «Чурилки»

7.      «Угадай, кто зовёт?»

8.      «Колечко»

***Подвижные игры с бегом***

**1.    «Ловишки»**

**Цель:** Способствовать развитию быстроты движений, закреплять умение бегать врассыпную.

**Ход игры:**Дети строятся в круг. У каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя – «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими , стараясь вытянуть у кого – ни будь ленточку. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг беги!» все строятся в круг. Считают пойманные ленточки.

**2.    «Уголки»**

**Цель:** учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**дети становятся возле деревьев или в кружочках, начерченных на земле. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит: « Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

**Варианты:** если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!». Все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

**3.    «Парный бег»**

**Цель:** учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

**Ход игры:**дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов, огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

**Варианты:** бежать с захлёстыванием голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

**4.    «Мышеловка»**

**Цель:** учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**игроки делятся на две неравные группы, меньшая группа образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят:

*«Ах, как мыши надоели,*

*Развелось их просто страсть.*

*Всё погрызли, всё поели,*

*Всюду лезут - вот напасть.*

*Берегитесь же плутовки,*

*Доберёмся мы до вас.*

*Вот поставим мышеловки,*

*Переловим всех зараз!»*

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

**5.    «Мы веселые ребята»**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Игроки хором произносят:

*«Мы весёлые ребята,*

*Любим бегать и скакать,*

*Ну, попробуй нас догнать.*

*Раз, два, три, лови!»*

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

**Варианты:** дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

**6.    «Гуси-лебеди»**

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

**Ход игры:**на одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

*Пастух: гуси, гуси!*

*Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га.*

*Пастух: есть хотите!*

*Гуси: да, да, да!*

*Пастух: так летите же домой.*

*Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.*

*Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!*

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

**7.    «Сделай фигуру»**

**Цель:** учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.

**Ход игры:**по сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

**Варианты:** можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее и сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

**8.    «Караси и шука»**

**Цель:** учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

**Варианты:** караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

**9.    «Перебежки»**

**Цель:** развитие выносливости детей, тренировка дыхательной системы (чем медленнее бег, тем лучше), тренировка мышечно-суставного аппарата.

**Ход игры:**на расстоянии в 40-50 м. друг от друга чертятся две линии (или выбираются два дерева/столба). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (дерева). Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии. Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок - он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

**Примечание:** так как никому не хочется считаться слабым или в числе самых слабых - игроки будут «выжиматься» полностью, каждый в меру своих возможностей,

чего трудно достичь при беге на определенные дистанции на время.

**10.                      «Хитрая лиса»**

**Цель:** учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:**играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», -дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не  выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

**Правила:** лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в третий раз хором спросят, и лиса скажет: «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

**Варианты:** выбираются 2 лисы.

**11.«Встречные перебежки»**

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

**Ход игры:**две группы детей, с равным количеством играющих, становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (расстояние между детьми в шеренге не менее 1метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие»!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив - протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

**Варианты:** можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

**12.          «Пустое место»**

**Цель:** учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

**Ход игры:**играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, - получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

*«Вокруг домика хожу*

*И в окошечки гляжу,*

*К одному я подойду*

*И тихонько постучу».*

После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?», - водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?», - водящий отвечает: «Бежим наперегонки», – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

**Варианты:** водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

**13.          «Затейники»**

**Цель:** учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

**Ход игры:**выбирается водящий-затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

*«Ровным кругом друг за другом*

*Мы идём за шагом шаг.*

*Стой на месте дружно вместе*

*Сделаем вот так…»*

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

**14.          «Бездомный заяц».**

**Цель:** учить детей бегать быстро, стараясь занять домик. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

**Ход игры:**выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

**Варианты:** дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы.Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

***Подвижные игры с прыжками.***

**1.    «Не оставайся на полу»**

**Цель:** учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:**выбирается ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

**Варианты:** выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

**2.    «Кто лучше прыгнет?»**

**Цель:** развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

**Ход игры:**дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

**Правила:**прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

**3.    «Удочка»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

**Ход игры:**дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга, делается пауза, и подсчитываются пойманные.

**Варианты:** те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие.

**4.    «С кочки на кочку»**

**Цель:** учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

**Ход игры:**на земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

**Варианты:** соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

**5.    «Кто сделает меньше прыжков?»**

**Цель:** учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

**Ход игры:** на площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

**Варианты:** увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

***Подвижные игры***

***с ползанием и лазанием.***

**1.    «Кто скорее доберется до флажка?»**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

**Ход игры:**дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

**Варианты:** вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

**2.    «Медведи и пчелы»**

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

**Ход игры:**дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

**3.    «Пожарные**на **ученье».**

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

**Ход игры:**дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

**4.    «Перелет птиц»**

**Цель:** совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг.

**Ход игры:**Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места па лестницах (3—4 ребенка на пролете).

**Правила:** бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

*Подвижные игры*

*с метанием*

**1.    «Охотники и зайцы»**

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

**Ход игры:**выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

**Варианты:** охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

**2.    «Брось флажок?»**

**Цель:** учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

**Ход игры:**дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

**Варианты:** можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

**3.    «Попади в обруч»**

**Цель:** учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

**Ход игры:**дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

**Варианты:** забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

**4.    «Сбей мяч»**

**Цель:** закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой, соблюдая технику броска.

**Ход игры:**на одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3—4 табуретки (или ящики) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него — большой мяч. На расстоянии 2 м проводится одна черта, на расстоянии 3 м—вторая черта. Играющие распределяются на 3-4 подгруппы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу: «Сбей мяч!» - стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты—второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание а мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

**5.    «Сбей кеглю»**

**Цель:** учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, предавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

**Ход игры:**на одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

**Варианты:** бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

**6.    «Мяч водящему»**

**Цель:** учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

**Ход игры:**Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!».

**Варианты:** мяч водящий бросает не по порядку, а в разнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

**7.    «Школа мяча»**

**Цель:** закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

**Ход игры:**подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной рукой. Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. Ударить о стену и поймать его одной рукой. Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой. Ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его. Ударить мяч о стену, бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

**8.    «Серсо».**

**Цель:** учить детей бросать деревянные кольца, стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка), развивать ловкость, глазомер.

**Ход игры:**играют двое. Один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

**Варианты:** при большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии

*Эстафеты*

**1.    «Эстафета парами»**

**Цель:** учить детей бегать в парах, держась за руки, стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

**Ход игры:**дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

**Варианты:** дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

**2.    «Пронеси**мяч, **не задев кеглю»**

**Цель:** продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

**Ход игры:** участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

**Правила:** если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

**3.    «Забрось мяч в кольцо»**

**Цель:** продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (кольцо). Развивать глазомер, точность броска.

**Ход игры:**команды построены в одну колону по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

**4.    «Дорожка препятствий».**

**Цель:** продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.

**Ход игры:**дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

1) Пройти по бревну.

2) Пролезть под дугами.

3) Прыжки из обруча в обруч.

**Правила**: следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

*Игры с элементами соревнований*

**1.    «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

**Ход игры:** дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии  2м от исходной черты ставятся дуги или  обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

**Варианты:** вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

**2.    «Кто быстрее?»**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

**Ход игры:** в эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

**Варианты:** прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

**3.    «Кто выше?»**

**Цель:** обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Ход игры:** играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

*Народные игры*

**1.    «Гори, гори ясно»**

**Цель:** упражнять детей в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. Воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:** дети выстраиваются пара за парой. Водящий становится впереди. Ему не разрешается оглядываться. Все поют:

*Гори, гори ясно,*

*Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо –*

*Птички летят, колокольчики звенят!*

Когда песня заканчивается, дети, стоявшие в последней паре, разъединяются и обегают стоящих в парах (один слева, другой справа). Они стараются впереди схватиться за руки. Водящий, в свою очередь, старается поймать кого-нибудь из бегущих. Пойманный становится с водящим в первой паре, а оставшийся без пары становится новым водящим. Если же пара бегущих успевает соединиться раньше, чем водящий успеет кого-либо поймать, то эта пара становится впереди, игра продолжается с прежним водящим.

**2.    «Солнце»**

**Цель:**учить действовать в соответствии с текстом песни. Ходить по кругу, взявшись за руки, спокойным, хороводным шагом. Уметь расширять и сужать круг. Учить стремительному бегу.

**Ход игры:**дети стоят по кругу. В центре «солнце» - ребёнок.

*Гори солнце ярче, Дети ходят*

*Лето будет жарче. по кругу.*

*Я зима теплее, Идут в центр.*

*А весна милее, Из центра обратно.*

*А зима теплее, В центр.*

*А весна милее. Обратно.*

После слов «солнце» (ловишка) ловит детей.

**3.    «Ворон»**

***Цель:*** учить двигаться в соответствии с плясовым характером музыки и передавать содержание текста песни. Уметь расширять и сужать круг. Отрабатывать дробный шаг и разнообразные знакомые плясовые движения.

***Ход игры:***дети стоят по кругу. Выбирается заранее один ребенок – ворон (он стоит в кругу вместе со всеми).  
*Ой, ребята, та-ра-ра!  
На горе стоит гора,***(дети идут к центру круга дробным шагом)***А на той горе дубок,  
А на дубе воронок.***(тем же шагом дети идут назад, расширяя круг, и оставляют в центре «ворона»)***Ворон в красных сапогах,  
В позолоченных серьгах.***(ворон пляшет, дети повторяют его движения)***Черный ворон на дубу,  
Он играет во трубу.  
Труба точеная,  
Позолоченная,*

*Труба ладная,*

*Песня складная.*

С окончанием песни «ворон» выбегает из круга, все закрывают глаза. Ворон обегает круг, дотрагивается до чьей-нибудь спины, а сам становится в круг. С началом песни ребенок, до которого дотронулись, становится вороном.

**4.    «Баба - Яга»**

***Цель:*** продолжать учить стремительному бегу, развивать творчество, передавая игровой образ.

***Ход игры:***играющие выбирают Бабу – Ягу. Она находится в центре круга. Дети ходят по кругу и поют:

*Баба-Яга, костяная нога,*- Дети ходят

*С печки упала, ногу сломала.* - по кругу.

*Пошла в огород, испугала народ.*- Идут в центр.

*Побежала в баньку,* - Из круга обратно.

*Испугала зайку.*

После песни дети разбегаются, Баба-Яга ловит детей.

**5.    «Сороконожка»**

***Цель****:* совершенствовать умение детей ходить пружинным шагом, высоко поднимая ноги, легко бегать, ходить топающим шагом. Движения передавать в характере музыки

***Ход игры:***дети встают друг с другом и поют:

*Шла сороконожка*

*По сухой дорожке.*

*Вдруг закапал дождик: кап!*

*- Ой, промокнут сорок лап!*

**- Идут «паровозиком» пружинным шагом.**

**- лёгкий бег.**

*Насморк мне не нужен,*

*Обойду я лужи.*

*Грязи в дом не принесу,*

*Каждой лапкой потрясу.*

**Идут, высоко поднимая ноги**

**- стоя, трясут правой ногой**

**- левой ногой**

*Шла сороконожка*

*По сухой дорожке*

*И затопала потом,*

*- Ой, какой от лапок гром!*

**- Идут «паровозиком» пружинным шагом.**

**- Идут топающим шагом**

**6.    «Чурилки»**

***Цель*:** воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

***Ход игры:*** играющие выбирают двоих детей. Одному завязывают платком глаза, другому дают бубен (или колокольчик); затем ведут вокруг них хоровод и поют:

*Колокольцы, бубенцы,*

*Раззвонились удальцы.*

*Диги-диги-диги-дон,*

*Отгадай, откуда звон?*

После этих слов игрок с бубном начинает звонить и ходить в круге, а жмурка старается его

поймать. Как только жмурка поймает его, их меняют другие игроки. Игра продолжается.

**7.    «Угадай, кто зовёт?»**

***Цель*:** развивать у детей тембровый слух. Упражнять в умении самостоятельно начинать движение и заканчивать его.

***Ход игры:*** дети стоят в кругу. В центре водящий – «медведь». Дети идут по кругу и поют:

*Медведь, медведь,*

*Мы к тебе пришли,*

*Мы к тебе пришли,*

*Медку принесли.*

***«Медведь» ходит вперевалочку.***Дети протягивают руки вперед, ладошками вверх, предлагают медведю мёду.

*Медведь, медведь,*

*Получай-ка мёд,*

*Получай-ка мёд,*

*Угадай, кто зовёт?*

«Медведь» кушает мед. Медведь закрывает глаза. Взрослый предлагает (показывая на ребенка) позвать медведя. Ребенок, кого выбрали, говорит: «Медведь!». «Медведь» старается угадать того, кто его позвал.

**8.    «Колечко»**

***Цель*:** воспитывать любовь к фольклору, развивать саморегуляцию и произвольность поведения.

***Ход игры:*** ведущий берет в руки кольцо. Все остальные участники садятся на лавку, складывают ладошки лодочкой и кладут на колени. Ведущий обходит детей и каждому вкладывает в ладошки свои ладони, при этом он приговаривает:  
*«Я по горенке иду, колечко несу! Угадайте-ка, ребята, где золото упало?».  
Одному из игроков ведущий незаметно кладет в руки кольцо. Потом отходит на несколько шагов от лавки и произносит нараспев слова:  
Колечко, колечко,  
Выйди на крылечко!  
Кто с крылечка сойдет,  
Тот колечко найдет!*Задача игрока, у которого в руках колечко – вскочить с лавки и убежать, а дети, сидящие рядом, должны догадаться, у кого оно спрятано, и постараться, придерживая руками, не пустить этого игрока. Если игроку с кольцом не удается убежать, он возвращает кольцо ведущему. А если сумеет убежать, то становится новым ведущим и продолжает игру

*Приложение 5.*

**КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК О ЗДОРОВЬЕ**

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Больному и мед не вкусен,

а здоровый и камень ест.

Без болезни и здоровью не рад.

Тот здоровья не знает,

кто болен не бывает.

Держи голову в холоде,

живот в голоде,

а ноги в тепле!

Аппетит от больного бежит,

а к здоровому катится.

Болен - лечись,

а здоров - берегись.

Будь не красен, да здоров.

В здоровом теле - здоровый дух.

До свадьбы заживет.

Лук от семи недуг.

Доброму человеку и

чужая болезнь к сердцу.

Если хочешь быть здоров

- закаляйся.

Есть болезнь - есть и лекарство.

Чистая вода - для хвори беда.

Чистота - залог здоровья.

Картотека загадок.

Фрукты

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.

                        (Яблоко)

С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно.

                               (Апельсин)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень.

                                (Лимон)

Ну а это угадать

Очень даже просто:

Апельсин, ни дать, ни взять,

Только меньше ростом.

                                    (Мандарин)

И еще один я знаю

Удивительнейший фрукт,

Апельсин напоминает,

Называется - ...

                  (Грейпфрут)

Ужин этот лучший самый,

Рада я и Миша рад,

Ведь сегодня наша мама

Нам купила ...

                         (Виноград)

Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают.

                                 (Банан)

Отгадать не очень просто -

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -

Птица есть еще такая,

Называют так же - ...

                        (Киви)

Ни в полях и ни в садах,

Ни у вас и ни у нас,

А в тропических лесах

Вырастает … (Ананас)

Что за плод - шкатулочка с секретом!

Семена - стекляшки на вид,

все прозрачные, все розового цвета,

потрясешь, как странно, не звенит.

                                             (Гранат)

Овощи

Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ………….

                              (Капуста)

Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах.

                          (Капуста)

Семьдесят одёжек,

И все без застёжек.

                      (Капуста)

Не шит, не кроён,

А весь в рубцах;

Без счёту одёжек,

А все без застёжек.

                (Кочан капусты)

Лоскуток на лоскутке –

Зелёные заплатки,

Целый день на животе

Нежится на грядке.

                       (Капуста)

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи –

Меня в них ищи.

                    (Капуста)

И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко:

Под кустом ……………

                              (Картошка)

Неказиста, шишковата,

А придёт на стол она,

Скажут весело ребята:

«Ну, рассыпчата, вкусна!»

                                  (Картошка)

Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает,

Тот слёзы проливает.

                               (Лук)

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

                                     (Лук)

Сидит красная девица в темнице,

А коса на улице.

                   (Морковь)

Сладкая, красная,

На грядке растёт.

                        (Морковь)

Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная, сладкая.

                                (Морковь)

Лежит меж грядок,

Зелен и сладок.

                 (Огурец)

Без окон, без дверей

Полна горница людей.

                              (Огурец)

Как на нашей грядке

Выросли загадки –

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют.

                     (Помидоры)

Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,

Сладка, а не сахар,

С хвостом, а не мышь.

                             (Репка)

Круглый бок, жёлтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?

                (Репка)

Кругла да гладка,

Откусишь – сладка,

Засела крепко

На грядке …………

                           (Репка)

Щёки розовые, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.

                           (Редиска)

Вверху зелено,

Внизу красно,

В землю вросло.

                   (Свёкла)

Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла,

Сладка на вкус.

Узнали вы? Я …………

                                   (Свёкла)

Золотая голова,

Велика, тяжела.

Золотая голова

Отдохнуть прилегла.

Голова велика,

Только шея тонка.

                      (Тыква)

Маленький,

Горький,

Луку брат.

             (Чеснок)

Ягоды

Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мёд.

                     (Вишня)

Растёт в траве Алёнка

В красной рубашонке.

Кто ни пройдёт,

Всяк поклон отдаёт.

                        (Земляника)

Я капелька лета

На тоненькой ножке.

Плетут для меня

Кузовки и лукошки.

Кто любит меня,

Тот и рад поклониться.

А имя дала мне

Родная землица.

                    (Земляника)

В сенокос – горька,

А в мороз – сладка,

Что за ягодка?

                  (Калина)

Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет.

                    (Красная и чёрная смородины)

Низок, да колюч,

Сладок, да не пахуч.

Ягоды сорвёшь –

Всю руку обдерёшь.

                           (Крыжовник)

Красненька Матрёшка

Беленько сердечко.

                          (Малина)

На сучках висят шары,

Посинели от жары.

                            (Слива)

Сидит рядом с нами,

Смотрит чёрными глазами.

Черна, сладка, мала

И ребяткам мила.

  (Черника)

Спорт

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в... (волейболе)

Очень трудно жарким летом

Пробежать его атлетам,

Много долгих километров

Пролететь быстрее ветра.

Путь нелегок, назван он

Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

Я смотрю - у чемпиона

Штанга весом в четверть тонны.

Я хочу таким же стать,

Чтоб сестренку защищать!

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -

Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит...(лыжи)

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды

Летняя... (олимпиада)

Мы не только летом рады

Встретиться с олимпиадой.

Можем видеть лишь зимой

Слалом, биатлон, бобслей,

На площадке ледяной -

Увлекательный... (хоккей)

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы - фигурные... (коньки)

По воротам бьет ловкач,

Плавая, бросает мяч.

А вода здесь вместо пола,

Значит, это... (ватерполо)

В честной драке я не струшу,

Защищу двоих сестер.

Бью на тренировке грушу,

Потому что я... (боксер)

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - ... (фигуристы)

Тело человека

Стоят два кола,

 На колах — бочка,

 На бочке — кочка,

 На кочке — лес дремучий.

 (Человек)

Когда мы едим – они работают,

 Когда мы не едим – они отдыхают.

 (Зубы)

Красные двери

 В пещере моей.

 Белые звери

 Сидят у дверей.

 И мясо и хлеб -

 Всю добычу мою

 Я с радостью

 Белым зверям отдаю.

 (Рот, зубы)

Белые силачи

 Рубят калачи,

 А красный говорун

 Новые подкладывает.

 (Зубы, язык)

Всегда во рту,

 А не проглотишь.

 (Язык)

Пять братьев:

 Годами равные, ростом разные.

 (Пальцы)

У Петьки — картошкой,

 У Марьюшки — уточкой.

 (Нос)

У двух матерей

 По пяти сыновей,

 И одно имя всем.

 (Рука и пальцы)

Пять братьев, —

 Годами равны,

 А ростом — разные.

 (Пальцы)

У Алешки – копной,

 У Аленки – волной.

 (Волосы)

Рассыпались песчинки

 На щечках у Маринки.

 (Веснушки)

Есть всегда у людей

Есть всегда у кораблей.

 (Нос)

На ночь два оконца сами закрываются,

 А с восходом солнца сами открываются.

 (Веки и глаза)

Два близнеца — два братца,

 На нос верхом садятся,

 Сами верхом, а ноги — за ушами.

 (Глаза)

Если б не было его,

 Не сказал бы ничего.

 (Язык)

Идут четыре брата навстречу старшему.

 - Здравствуй, большак, — говорят.

 - Здорово, Васька-указка,

 Мишка-середка,

 Гришка-сиротка

 Да крошка Тимошка!

 (Пальцы)

Полно корыто

 Гусей-лебедей намыто.

 (Зубы)

Тридцать два молотят,

 А один поворачивает.

 (Язык и зубы)

Один говорит, двое глядят, двое слушают.

 (Язык, глаза и уши)

Не сеют, не сажают – сами вырастают.

 (Волосы)

Оля слушает в лесу,

 Как кричат кукушки.

 А для этого нужны

 Нашей Оле

 (Ушки)

Оля ягодки берет

 По две, по три штучки.

 А для этого нужны Нашей Оле

 (Ручки)

Пять братьев -

 Годами равные, ростом разные.

 (Пальцы)

Оля ядрышки грызет,

 Падают скорлупки.

 А для этого нужны Нашей Оле

 (Зубки)

Пятерка братьев неразлучна,

 Им вместе никогда не скучно.

 Они работают пером,

 Пилою, ложкой, топором.

 (Пальцы)

Всю жизнь друг друга догоняют,

 а обогнать не могут.

 (Ноги)

Всю жизнь ходят в обгонку,

 А обогнать друг друга не могут.

 (Ноги)

Полон хлевец Белых овец.

 (Рот и зубы)

Что за обедом всего нужнее?

 (Рот)

День и ночь стучит оно,

 Словно бы заведено.

 Будет плохо, если вдруг

 Прекратится этот стук.

 (Сердце)

Ношу их много лет,

 А счету им не знаю.

 (Волосы)

Брат с братом через дорожку живут,

 А друг друга не видят.

 (Глаза)

*Приложение 6.*

*Консультация для родителей*

**Подвижный образ жизни –**

**залог детского здоровья**



Видеть своего ребёнка счастливым и здоровым хотят все родители, однако не многие из них знают, как этого добиться. Сегодня в эру компьютеризации дети всё больше времени проводят за играми и просмотрами фильмов, что негативно влияет на их физическое развитие. Как результат – ожирение и прочие заболевания, от которых довольно сложно вылечиться. Что же делать родителям, чтобы уберечь своё чадо от гиподинамии и сопутствующих ей болезнях?

Самое главное условие здорового роста детского организма – это активный образ жизни. Если вы стали замечать, что ребёнок не на шутку увлекся компьютерными играми и большую часть своего свободного времени проводит за монитором или телевизором, то срочно переориентируйте его на тот или иной вид спорта или подвижных игр. Очень полезно купить ребёнку велосипед. Современные детские велосипеды как нельзя лучше подходят для подрастающего поколения разных возрастов, учитывая эргономические и физиологические особенности каждой категории детей и подростков. Подберите правильный велосипед – и ваш ребёнок будет проводить время за полезным для здоровья занятием на свежем воздухе, а не портить глаза и осанку, часами просиживая у компьютера в душной комнате.

Многие родители сталкиваются с проблемой нежелания ребёнка идти на улицу, чтобы развеяться и отвлечься от цифровых электронных благ цивилизации. Если ребёнок наотрез отказывается гулять с друзьями, кататься на велосипеде или съездить к бабушке на дачу, то не нужно пытаться заставить его делать это насильно, поскольку такой подход вызовет диаметрально противоположный эффект – ребёнок наверняка встанет в позу и из принципа не станет делать то, что велят ему родители. Лучше поступить как взрослые мудрые люди и найти нужную мотивацию для ребёнка. К примеру, пообещайте записать его на кружок по его любимому занятию или предложите купить давно ожидаемую обновку. Словом, нужно вызвать у ребёнка заинтересованность, а потом он сам почувствует вкус времяпрепровождения на свежем воздухе и мотивация больше не потребуется.

Таким образом, здоровые дети – это активные дети. Родители должны приложить максимум усилий, чтобы приобщить своё чадо к активному образу жизни. Нужно свести компьютерные игры и просмотр телевизора к минимуму, мотивируя ребёнка проводить больше времени на улице в активных играх и спорте. Полезно приобрести ребёнку велосипед, который не только станет его лучшим другом и верным товарищем, но и сделает неоценимый вклад в здоровое развитие детского организма.



*Консультация для родителей*

**Здоровый образ жизни детей**



Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)»

Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спец-комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.



Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 