

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка–детский сад №51»
(МБДОУ ЦРР ДС №51)**

Октябрьская ул., д.28, г.Озёрск, Челябинская обл., 456780
Тел.: 7-60-98, 7-60-03, 7-17-45

Проект по образовательной области «Физическое развитие»

Тема: «Сохранить здоровье чтоб...»

дошкольный возраст 6-7 лет



Инструктор по ФЗК:
И.А. Торопчина

Озёрск
2019 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Актуальность	3
3. Цели и задачи проекта	4
4. Содержание проекта	5
5. Предполагаемый результат	5
6. Ресурсы	5
7. Литература	6
8. Этапы проекта	8
9. Перспективное планирование по проекту	10
10. Мониторинг	13
11. Продукт проекта	15
12. Выводы по проекту	15
13. Приложение	18

1. Пояснительная записка

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

2. Актуальность

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели

резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка, и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья. Для реализации данного направления был разработан проект «Сохранить здоровье чтоб...» для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

3.Цели, задачи проекта

Цель проекта: развитие у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Задачи проекта:

Обучающие: Совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации) в разнообразных формах двигательной деятельности.

Развивающие: способствовать развитию творческих способностей; поощрять разнообразие детских работ, вариативность. Развивать способности к поисковой деятельности: определение задач, исходя из поставленной проблемы, и умение выбрать материалы и способы действия.

Воспитательные: воспитывать целеустремлённость, организованность, инициативность, стремление участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах.

Задачи по взаимодействию с родителями (законными представителями)

Ознакомить родителей с основами физического воспитания дошкольников, направленными на приобщение к физической культуре, физическому образованию.

Привлечение родителей к участию в воспитательном процессе на основе педагогического сотрудничества.

4. Содержание проекта

Тип, вид проекта: практико - ориентированный.

Продолжительность: сентябрь 2019 – ноябрь 2019 года.

Состав участников проекта: дети дошкольного возраста (6 – 7 лет), воспитатель, родители (законные представители воспитанников). По характеру контактов: с воспитанниками одной группы.

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Художественно – эстетическое развитие».

Продукт проекта: соревнование «Весёлые старты».

Продукт проекта для родителей: подготовка тематических выставок, участие в изготовлении атрибутов для игр; активное участие в реализации проекта.

5. Предполагаемый результат

Для детей: расширение представлений о здоровом образе жизни. Вовлечение детей в спортивную жизнь детского сада. Вовлечение в творческую деятельность. Развитие познавательного интереса к физической культуре. Развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия и сотрудничества. Развитие у детей ценностного отношения к своему здоровью.

Для педагогов: презентация для педагогов «Мы со спортом дружим»; установление партнёрских взаимоотношений педагогов по вопросам физического воспитания.

Для родителей: повышение уровня физического сознания; активное участие в жизнедеятельности ДОО.

6. Ресурсы

Материально-технические:

- музыкальный центр;
- аудио и фотоматериалы;
- библиотечный фонд;
- картотека подвижных игр;
- картотека игр познавательной направленности.

Кадровые:

- инструктор по физической культуре;
- воспитатель.

Нормативно-правовые:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012г.;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Конвенция ООН о правах ребёнка (1989г.).
- Концепция по формированию экологической культуры населения Челябинской области до 2025 года от 20 февраля 2013 года N 23-П

Развивающая предметно - пространственная среда:

средства и оборудование:

методические: наглядные пособия, серии иллюстраций, тематическая подборка детских произведений, дидактические игры, альбомы и выставки, раскраски, картотека подвижных игр.

организационные: спортивный инвентарь, столы, бумага, картон, клей, кисточки, цветная бумага, карандаши, ножницы, пластилин; атрибуты для сюжетно – ролевых игр, материал для конструкторской деятельности.

7. Используемая литература

Методическая:

1. Авдеева Н. Н., Стеркина Р. Б. Безопасность: учеб. пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. —СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. Грядкина, Т. Образовательная область Физическое развитие / Т. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
2. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2016. - 512 с.
3. Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2016. - 304 с.
4. Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 176 с.
5. Организация работы с родителями по вопросам рационального питания детей: методическое пособие / сост. Ю. П. Вербицкая, О. В. Иерусалимцева. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 48 с. (Безопасность жизнедеятельности).
6. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
7. Семенова Т.А. Игры-эстафеты как средство совершенствования двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста //

Современные проблемы науки и образования. - 2016. - № 6. - С. 348 - 350.

8. Сочеванова Е.А. Подвижные игры со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. - 2016. - № 4. - С. 67 - 69
9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
10. Финогенова Н.В., Решетов Д.В. Использование подвижных игр в дошкольном возрасте // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 10. - С. 9 - 11.
11. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности в детском саду»/ Т.Е. Харченко. - М.: Детство-Пресс, 2016. - 176 с.

Детская:

О физическом воспитании - Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

О закаливании - М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»

О сне - П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»; С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».

О питании - З. Александрова «Большая ложка»; А. Кардашова «За ужином»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

О санитарно-гигиенических навыках - А. Кузнецова «Кто умеет?»; Н. Найденова «Наши полотенца»; М. Яснов «Я мою руки»; К. Чуковский «Мойдодыр».

О прогулке - А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Проулка»; И. Залетаева «Скакалочка»; В. Донникова «На катке»; Г. Глушнев «Горка»; А. Кузнецова «Качели»; «Зимой»; Г. Ладонщиков «Золотистая гора»; «В день морозный»; «Помощники весны»; С. Михалков «Прогулка».

О психологическом климате в группе и дома - З. Александрова «Шарик»; И. Демьянов «В детский сад пришла я с мамой»; А. Кузнецова «Подружки»; Н. Найденова «Новая девочка»; Г. Ладонщиков «Я не плачу».

О болезнях, их лечении и профилактике - Р. Кудашева «Петушок»; С. Михалков «Прививка». М. Кривич, О. Ольгин «Школа пешехода»; С. Михалков «Дядя Степа—милиционер», «Шагая осторожно...»; В. Семернин «Запрещается — разрешается!»; И. Серяков «Горят огни на перекрестках»; О. Тарутин «Для чего нам светофор».

**8. Этапы проекта «Сохранить здоровье чтоб...»
для детей подготовительной к школе группы № 11**

Этапы проекта	Деятельность педагога	Деятельность детей
1 этап поисковый	<p>Создать условия для вхождения в проблемную ситуацию: для детей, родителей (законных представителей), педагогов, специалистов (мотивационный компонент):</p> <ul style="list-style-type: none"> — анализ резерва своих профессиональных возможностей и предполагаемых затруднений, а также заинтересованности коллег темой проекта «Мы со спортом дружим» — выявление интереса и уровня знаний детей по теме проекта — формирование банка данных об уровне родительской компетентности в вопросах обозначенной темы «Сохранить здоровье чтоб...» <p>Выбор темы для более глубокого изучения «Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр»</p>	<p align="center">Принимают задачу проекта</p>
2 этап аналитический	<p>Сбор информации:</p> <ul style="list-style-type: none"> — подборка программно – методического обеспечения для реализации проекта «Укрепить здоровье чтоб...»; — изучение опыта педагогов – новаторов по теме проекта; — пополнение развивающей предметно – пространственной среды; — разработка диагностического инструментария для выявления знаний детей; — привлечение родителей (законных представителей) к проектной деятельности через информационный уголок; — привлечь родителей к сбору материалов для создания нестандартного оборудования — индивидуальные беседы «Давайте работать по проекту»; — подборка консультаций по теме проекта: «Подвижные игры - залог здоровья», «Красивая осанка - здоровая спина», «Активный отдых всей семьёй»... 	<p>Планируют с педагогом как будут готовиться к проведению «Весёлых стартов», узнают что необходимо знать о здоровье, физических упражнениях, здоровом образе жизни. Как будут работать по проекту: рисовать эмблемы, оформлять, собирать, разучивать комплекс зарядки; совершенствовать основные виды движений. Придумать названия команд и девиз.</p>

<p style="text-align: center;">3 этап практический</p>	<p>Проектирование текущей работы по проектной деятельности: смотри перспективный план. Использование следующих видов деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — игровой деятельности, — познавательно – исследовательской деятельности, — коммуникативной деятельности, — изобразительной деятельности, — самообслуживание и элементы бытового труда, — музыкальная деятельность — восприятие художественной литературы и фольклора, — двигательная деятельность. <p>Реализуется через ООД, совместную и самостоятельную деятельность детей: дидактические и подвижные игры, выставки.</p>	
<p style="text-align: center;">4 этап презентационный- рефлексивный</p>	<p>Анализ достижения целей и полученных результатов. Определение дальнейших направлений реализации рассматриваемой в проекте «Сохранить здоровье чтоб...» проблемы в воспитательно – образовательном процессе ДОО. Продукт проекта. Методические разработки. Публикация материалов на сайте «Нспортал».</p>	<p>Физкультурное развлечение «Весёлые старты»</p>

9. Перспективный план по проекту: «Сохранить здоровье чтоб...»

	Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)	Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами (театрами, спортивными, художественными школами, общеобразовательными учреждениями)
	Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей	Индивидуальная деятельность с детьми	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Сентябрь 2019 «С физкультурой дружить – здоровым быть!»</p>	<p>НОД «Как можно заботиться о своем здоровье».</p> <p>НОД «За здоровьем в спортивный зал»</p> <p>НОД «Чистота и здоровье», «Правильное питание», «Режим дня»</p> <p>Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</p> <p>Беседа-размышление «Что такое здоровый образ жизни»</p> <p>Конструктивная деятельность «Стадион моей мечты»</p> <p>Рисование «Здоровый образ жизни, что это такое»</p> <p>Коллективная аппликация «Корзина с натуральными витаминами»</p>	<p>«Составление рассказа о видах спорта»</p> <p>Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка»</p>	<p>Ситуативный разговор «Личная гигиена».</p> <p>Беседа «Физкультура – залог здоровья»</p> <p>Загадки и пословицы о здоровом образе жизни.</p> <p>Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»</p> <p>Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин»</p> <p>хождение босиком по коврикам – массажерам</p> <p>Дидактическая игра «Чайный сервиз», «Правила питания»</p> <p>Викторина «Загадки и отгадки»</p> <p>Физкультминутка «Дети вышли по порядку»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Вышел пальчик погулять»</p> <p>Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»</p> <p>Слушание П. Чайковский «Болезнь куклы»,</p> <p>Упражнение с мячами «Мячи» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова.</p> <p>П.И. «Совушка-сова», «День — ночь»</p>	<p>Внести</p> <ul style="list-style-type: none"> — атрибуты к сюжетно – ролевой игре «Овощной магазин» — нестандартное физкультурное оборудование — конструкторы Лего — книги по данной тематике — Су – Джок — Дидактическая игра «Основы безопасности», «Режим дня» 	<p>Беседа с родителями «Знакомство с проектом».</p> <p>Консультация для родителей «Подвижные игры - залог здоровья», «Активный отдых всей семьёй»</p> <p>Посмотреть с детьми серию мультфильма о Смешариках «Исправительное питание»</p>

<p style="text-align: center;">Октябрь 2019 «Я и мое тело»</p>	<p>НОД «Дружим с водой» (закаливание) НОД «Как устроено тело человека» НОД «Как движутся части тела» НОД «Правильное питание» Беседа «Мое тело», «Гигиена тела», «Гигиена рта» Рисование «Спорт – это полезно»</p>		<p>Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». Ситуативный разговор «Береги зрение с детства» Загадывание загадок про части тела. Д/и «Запломбируем зубки», «Что полезно/вредно для зубов» «Чего не хватает», «Твоя гигиена» С/р игра «Поликлиника» Физкультминутка «Дети стройтесь», «Мы отлично потрудились» Пальчиковая гимнастика «Волшебные пальчики» Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?» Чтение С. Михалков «Как Саша сама себя вылечила» Слушание музыки Т. Вилькорейская «Помирились» (танец-игра) П.И. «Мячик кверху», «Бездомный заяц»</p>	<p>Внести</p> <ul style="list-style-type: none"> — Д/и «Запломбируем зубки», «Что полезно/вредно для зубов» «Чего не хватает», «Личная гигиена» — атрибуты к сюжетно – ролевой игре «Поликлиника» — иллюстрации, картинки с изображением строения человека — изобразительные материалы для продуктивной деятельности 	<p>Просмотр и обсуждение мультфильмов «Уроки тетюшки Совы» («Уроки осторожности: лекарства», «Уроки осторожности: микробы»).</p> <p>Рекомендации по игре с детьми дома (сюжетно-ролевые, настольно-печатные игры)</p>
--	--	--	--	--	---

<p>Ноябрь 2019 «Физкультура и спорт»</p>	<p>НОД «Виды спорта» Рисование «Мы со спортом крепко дружим!» Конструктивная деятельность «Собираемся на Формулу - 1» Лепка «Спортсменом хочу стать»</p>	<p>Классификация (виды спорта, спортивное оборудование (мяч, ракетка, клюшка, гири, гантели).</p>	<p>Заучивание загадок Пословицы и поговорки о спорте Рассматривание иллюстрированного материала «Виды спорта». Эстафеты «Кто быстрее», «Самый ловкий» Дыхательное упражнение «Часики» Чтение А. Кутафин «Вовкина победа» С/р игра «Семья» сюжет «готовим полезный обед» Физкультминутка «Зарядка», «Каждый день по утрам» Пальчиковая гимнастика «Как живёшь» Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей». «Аэробика» Музыка Ю.Чичикова, Упражнение со скакалками «Скакалки» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичикова П.И. «Жмурки», «Подвижная цель».</p>	<p>Внести</p> <ul style="list-style-type: none"> — атрибуты к сюжетно – ролевой игре «Семья» — энциклопедии по тематике — пазлы, мозаика — емкости для измерения, пересыпания, исследования, хранения — иллюстрации различных видов спорта — напольный строительный материал — материал для лепки 	<p>Консультация «Красивая осанка - здоровая спина», «В какую секцию отдать ребёнка» Выставка детских рисунков Выставка рисунков «Мы за активный отдых» Рекомендации в выходные дни совершать совместные прогулки и походы в парк, на природу, на стадионы, в бассейны.</p>
--	--	---	---	--	--

10. Мониторинг уровня развития представлений о здоровом образе жизни и физической культуре

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Имеет представление о важных и вредных факторах для здоровья.		Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, режима дня.		Имеет представление о некоторых атрибутах некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами.		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания.		Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.		Проявляет инициативность, самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность в выполнении движений.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	ноябрь	сентябрь	ноябрь	сентябрь	ноябрь	сентябрь	ноябрь	сентябрь	ноябрь	сентябрь	ноябрь	сентябрь	ноябрь
1	Ребенок 1	2	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	3.5%	4.7%
2	Ребенок 2	4	5	3	4	3	4	3	5	3	5	4	5	3.3 %	4.7%
3	Ребенок 3	3	4	3	4	4	5	3	4	4	5	4	5	3.5%	4.5%
4	Ребенок 4	3	4	3	4	2	3	4	5	3	4	4	5	3.2%	4.2%
5	Ребенок 5	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2.8%	3.8%
6	Ребенок 6	4	5	3	4	3	5	3	5	3	4	4	5	3.3%	4.7%
7	Ребенок 7	4	5	3	5	4	5	3	4	3	4	2	3	3.2%	4.6 %
8	Ребенок 8	3	4	2	4	4	5	5	5	3	4	3	4	3.3%	4.3%
9	Ребенок 9	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	3.3%	4.3%
10	Ребенок 10	3	4	3	4	4	5	4	5	3	4	3	4	3.3%	4.3%
11	Ребенок 11	3	4	3	4	3	4	3	5	4	5	4	5	3.3%	4.5%
12	Ребенок 12	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	3.8%	5%
13	Ребенок 13	2	3	2	4	3	4	2	3	3	5	2	3	2.5%	3.7%
14	Ребенок 14	3	5	4	5	4	5	2	4	3	5	3	4	3.2%	4.7%
15	Ребенок 15	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	2.5%	3.5%
16	Ребенок 16	4	5	4	5	3	4	3	5	4	5	4	5	3,7%	4.8%
17	Ребенок 17	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2.7%	3.7%
18	Ребенок 18	4	5	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3,7%	4.7%
19	Ребенок 19	3	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	3,7%	4.7%
20	Ребенок 20	2	3	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	3%	4%
21	Ребенок 21	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3.8%	5%
22	Ребенок 22	4	5	3	5	4	5	3	4	3	4	2	3	3.2%	4.6 %
23	Ребенок 23	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	3.8%	5%
Итоговый показатель по группе (среднее значение)		3.1%	4.3%	3.1%	4.3%	3.3%	4.5%	2.9%	4.4%	3.2%	4.4%	3.3%	4.3%	3.1%	4.5%

Критерии оценки результатов уровня развития представлений о росте растений в комнатных условиях:

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
- 5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Нормативными вариантами развития личности можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту. (Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов детей данного возраста).

Методика подсчета:

Наличие математической обработки результатов мониторинга уровней овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательным областям обусловлено квалификационными требованиями к современному педагогу и необходимостью учета промежуточных результатов освоения каждым ребенком основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

3.8% и выше (высокий уровень): ребенок проявляет интерес к двигательной деятельности. Имеет представление о важных и вредных факторах для здоровья. Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, режима дня. Имеет представление о некоторых атрибутах некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами. Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания. Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Проявляет инициативность, самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность в выполнении движений.

3.7% - 2.3% (средний уровень): ребенок неустойчив в проявлении интереса к физической культуре. Испытывает затруднения в установление причинно – следственных связей, закономерностях. Связи между закаливанием, режимом дня, питанием со здоровьем и здоровым образом жизни самостоятельно не устанавливает. Участвует в коллективных играх, играх эстафетах, но особого желания не проявляет.

Менее 2.2% (низкий уровень): ребенок не знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, режима дня. Интересы к своему здоровью и занятиям физической культурой нет, или он ситуативен. Представления о здоровье и здоровом образе жизни неустойчивы. Нет интереса к физической культуре и спорту.

Выводы по мониторингу:

В результате проведенного мониторинга на начало работы по проекту было выявлено, что дети испытывают затруднения в установление причинно – следственных связей, закономерностях, связанных с сохранением и укреплением здоровья. Связи между закаливанием, режимом дня, питанием со здоровьем и здоровым образом жизни самостоятельно не устанавливают. Не в достаточной мере понимают, что такое здоровый образ жизни.

В процессе реализации проекта «Сохранить здоровье чтоб...» у детей дошкольного возраста (6 – 7 лет) улучшились показатели развития кругозора, проявление познавательной активности, развитие нравственных ценностей, проявление творческих способностей. Видна положительная динамика освоения содержания проекта. Общий показатель после проекта 4.2 %. Дети начали проявлять интерес к физкультурно – оздоровительной и творческой деятельности.

11. Продукт проекта

- Дидактические игры
- Методический материал
- Проведение физкультурного развлечения «Весёлые старты»

12. Выводы по проекту

В ходе проекта у детей сформировались элементарные представления о здоровом образе жизни, дети знают большое количество упражнений, подвижных, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных игр и упражнений.

Проявляют ответственное отношение к своему здоровью. У детей в динамике повысился интерес к двигательной деятельности; узнали способы сохранения и поддержания своего здоровья. Устанавливают связь между здоровьем и выполнением физических упражнений, утренней гимнастики,

режимом дня, правильным питанием, гигиеной. Дети называют и узнают виды спорта по характерным атрибутам, могут составить рассказ о спортсмене данного вида спорта. Сформированы элементарные представления о пользе занятий физической культурой, освоение культурно-гигиенических навыков. Дети знают достаточное количество упражнений, подвижных, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных игр, упражнений.

Четко и грамотно спланированная работа по взаимодействию с семьей, способствовала выведению детей на качественно высокий уровень. В проекте приняли участие родители 15 воспитанников. Каждый родитель старался в той или иной мере проявить себя, несмотря на занятость и нехватку времени. Родители подбирали стихи и загадки, сочиняли совместно с детьми сказку, с интересом принимали участие в продуктивных видах деятельности.

Данный проект подтвердил, что и в дальнейшем необходимо способствовать приобщению детей к физической культуре, физическому воспитанию, развивать эстетическое восприятие, углублять знания, совершенствовать навыки, поддерживать индивидуальность и инициативность. И тогда ребенок проявит интерес к физкультурно – оздоровительной деятельности, будут самостоятельно и творчески осваивать новые способы исследований.

Возможные риски проекта:

Недостаточное количество материалов атрибутов для реализации данного проекта.

Нежелание родителей участвовать в совместной проектной деятельности.

Пути преодоления:

- обогащение предметами и материалами центр познавательного и физического развития;
- развитие интереса и вовлечение в продуктивную деятельность: просмотр мультфильмов, сказок по данной тематике; рассматривание книг и иллюстраций.
- Проект реален, не требует особых финансовых затрат.

Дальнейшее развитие проекта:

- совершенствовать качество воспитательно-образовательного процесса по физической культуре путем интеграции образовательных областей;
- формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, совершенствование культурно-гигиенических навыков.

Данный проект будет полезен:

- в воспитании активности и самостоятельности детей;
- в развитии умения правильно оценивать окружающих и самих себя;

- в развитии партнерских отношений между взрослыми и детьми;
- воспитателям в работе с детьми дошкольного возраста (6-7 лет) с целью приобщения детей к физической культуре;
- в организации образовательного взаимодействия с родителями в рамках проектной деятельности;
- в расширении программного обеспечения, создание соответствующего предметно-познавательного пространства в группе.

<p style="text-align: center;">Подвижные игры по сезонам дошкольный возраст (с 6 лет до окончания образовательных отношений)</p> <p style="text-align: center;">Инструктор по ФЗК: Торопчина И.А.</p>	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p style="text-align: center;">Осень «Дождик»</p> <p>Программное содержание: упражнять в ходьбе по кругу, беге. Развивать внимание, ловкость, выносливость; способствовать развитию речи детей. Воспитывать интерес к коллективным играм.</p> <p>Материал: султанчик</p> <p>Описание: Дети стоят в кругу, внутри круга находится водящий-«дождик». В руках водящего султанчик-дождик. Водящий говорит слова: Кап-кап, кап-кап Буду долго капать так! Если только захочу, всех ребят я намочу!</p> <p>Дети идут по кругу, отвечая: Дождик, нас пугаешь зря Не боимся мы тебя! Капай сколько хочешь, Нас ты не намочишь!</p> <p>После этих слов дети разбегаются, водящий-«дождик» их ловит. Пойманные дети выходят из игры.</p>
<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p style="text-align: center;">«Плетень»</p> <p>Программное содержание: упражнять в построении, беге; развивать умение быстро действовать по сигналу. Побуждать детей к самостоятельности.</p> <p>Описание: дети делятся на две команды, в каждой команде выбирается капитан. Каждая команда строится в шеренгу в определённом месте зала, и берётся за руки через одного (заплетают плетень). По команде педагога «Разбежались!» дети бегут по залу врассыпную, по команде «Плетень» - строятся в шеренги за своими капитанами и заплетают плетень. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.</p> <p>Усложнение: 1. Команды инструктора заменяются звуковыми сигналами.</p>	<p style="text-align: center;">№ 3</p> <p style="text-align: center;">«Хитря лиса»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, построении в круг; развивать выдержку, наблюдательность ловкость. Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, внимательное отношение к окружающим.</p> <p>Оборудование: Играющие стоят в кругу, педагог предлагает детям закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит: Я иду искать в лесу, Хитрую и рыжую лису.</p> <p>Педагог дотрагивается до одного из игроков, который становится водящим-«хитрой лисой». После этого дети открывают глаза, внимательно смотрят, пытаясь определить водящего-«лису». затем дети спрашивают: Хитрая лиса, где ты? Хитрая лиса, где ты? Хитрая лиса, где ты?</p> <p>Водящий-«лиса» выходит в центр круга, громко говорит: Вот я! Водящий-«лиса» ловит детей, дети убегают. Пойманные дети выходят из игры.</p> <p>Варианты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бегом 2. Прыжками на двух ногах 3. Прыжками на одной ноге 4. Подскоками 5. Парами

<p>№ 4</p> <p style="text-align: center;">«Хватай-убегай»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, в умении ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, ловкость. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.</p> <p>Оборудование: муляжи овощей и фруктов (желуди, шишки и т. д.)</p> <p>Описание: из числа детей выбирается 2 водящих, остальные стоят в шеренге на одной стороне площадки. На другой стороне находится «Дом». На середине игровой площадки на полу разложены муляжи овощей, фруктов.</p> <p>Дети хором проговаривают слова: <i>Раз, два, три, четыре, пять, Начинаем мы играть! Раз, два – хватай, три, четыре – убегай!</i></p> <p>После этих слов дети должны перебежать в дом на другой стороне площадки, при этом схватить в руки инвентарь с середины площадки. Водящие при этом стараются осалить детей. Пойманные дети выходят из игры.</p>	<p>№ 5</p> <p style="text-align: center;">«Желуди и орехи»</p> <p>Программное содержание: упражнять в умении ориентироваться в пространстве. Развивать внимание. Способствовать развитию коммуникативных навыков во время выполнения игровых заданий.</p> <p>Описание: считалкой выбирается один водящий, остальные дети становятся в круг парами. Внутренний круг – «орехи», наружный – «желуди». По команде водящего дети-«орехи» внутри меняются местами друг с другом по часовой стрелке. Водящий в это время старается занять место одного из них. Если это произошло, то водящим становится ребёнок, оставшийся без пары. По команде водящего «желуди» меняются местами дети, стоящие снаружи.</p> <p>Усложнение:</p> <ol style="list-style-type: none"> Игра проводится из разных исходных положений (сия, стоя на коленях, стоя на одной ноге и др.) Водящий задаёт ещё и направление движения, например: «орехи» - влево!
<p>№ 6</p> <p style="text-align: center;">«Баба Яга, костяная нога»</p> <p>Программное содержание: упражнять в ходьбе, беге; в умении действовать в соответствии с текстом, чётко его проговаривать. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Напомнить правила безопасного перемещения по площадке.</p> <p>Описание: играющие стоят в кругу, водящий-«Баба-Яга» находится в центре круга. Дети ходят по кругу, проговаривая слова: <i>Баба-Яга, костяная нога, С печки упала, ногу сломала.</i></p> <p>Дети идут к центру круга: <i>Пошла в огород, испугала народ.</i></p> <p>Идут от центра круга <i>Побежала в баньку, испугала зайку.</i></p> <p>После этого дети разбегаются, водящий-«Баба-Яга» ловит детей.</p>	<p>№ 7</p> <p style="text-align: center;">«Паучок - старичок»</p> <p>Программное содержание: упражнять в прыжках; развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве, перевоплощаться. Воспитывать интерес к совместной деятельности.</p> <p>Описание: выбираются двое водящих, это «Паучок - старичок», которые становятся друг к другу лицом, соединяют обе руки и поднимают их вверх «воротиками». Остальные играющие, произнося слова, проходят между двумя водящими друг за другом. Жил на свете паучок, Быстроногий старичок. Паучку нужна сноровка, Сети он раскинет ловко. И висит ловушка, Берегитесь, мушки.</p> <p>По окончанию слов, Водящие резко опускают руки. Игрок, который попался в «сеть» (между руками водящих) присоединяется к водящим. Таким образом, получается «сеть», где уже три «Паучка – старичка». Игра продолжается, все новые пойманные игроки становятся «сетью», пока не останется последний игрок.</p> <p>Правила: Играющим нужно идти равномерно, не задерживаясь перед «воротиками». Водящие опускают руки, только после слов: <i>«Берегитесь, мушки!»</i> Победитель выбирает себе второго водящего в пару на следующий кон игры.</p>

<p>№8</p> <p style="text-align: center;">«Гном и шишки»</p> <p>Программное содержание: упражнять в построении и в движении по кругу; в беге, в умении действовать по сигналу; развивать внимание, координацию движения и ловкость. Развивать умение осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Описание: дети берут по одной шишке (кубик, мяч), становятся в круг, кладут шишки перед собой.</p> <p>«Гном» стоит в центре. Дети идут по кругу, проговаривая слова:</p> <p><i>Жил в лесу веселый гном, Он себе построил дом. Весь из шишек и листьев, Небывалой красоты!</i></p> <p>«Гном» пляшет, дети хлопают в ладоши и говорят:</p> <p><i>Гномик, гномик, попляши, Что умеешь – покажи. Выходи из домика гулять, Будем вместе шишки собирать!</i></p>	<p>№ 8</p> <p style="text-align: center;">«Гном и шишки» (продолжение)</p> <p>«Гном» с последней фразой встает в общий круг. Дети и «Гном» бегут по кругу. По команде педагога «Стоп!», игроки берут по одной шишке, кому не хватило – выходит из игры.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игроку нужно брать только одну шишку. 2. После каждого выбывания игрока убирается из игры одна шишка.
<p>№ 9</p> <p style="text-align: center;">«Ловец и беглец»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге; в умении ориентироваться в пространстве, внимание. Развивать ловкость, выносливость. Воспитывать уважительное отношение к сверстникам своего и противоположного пола.</p> <p>Описание: дети встают парами, держась за одну руку. Выбирается двое водящих, один «Ловец», другой «Беглец». «Беглец» убегает, «Ловец» догоняет. В любой момент «Беглец» может встать в любую пару, и взять одного ребёнка за руку. Тогда третий ребёнок становится «Беглецом» и уже он убегает от «Ловца». Если «Ловец» поймаёт «Беглеца», они меняются ролями.</p>	<p>№ 10</p> <p style="text-align: center;">«Пугало»</p> <p>Программное содержание: упражнять в ходьбе, беге. Развивать внимание, ловкость. Воспитывать желание соблюдать правила игры.</p> <p>Оборудование: шляпа.</p> <p>Описание: выбирают по считалке Водящего – «Пугало». Он встает на одной стороне площадки, остальные дети – «Птицы» встают в рассыпную по всей площадке. По сигналу «Пугало» начинает выполнять любые произвольные движения руками, стоя на месте, а дети – ходить в произвольном порядке по площадке, поднимая руки в стороны и опуская вниз («машут крыльями»), и говорят слова:</p>

<p>№ 10</p> <p style="text-align: center;">«Пугало» (продолжение)</p> <p><i>Как на наш огород Птичий налетел народ. Галки, воробьи, синицы, Им на месте не сидится. Урожай клюют, клюют, И щебечут, и поют. Только вот боятся галки Человечка на палке.</i></p> <p>Взрослый произносит: <i>Пугало, скорее оживай, Гостей незваных разгоняй!</i></p> <p>После этих слов «Пугало» снимает шляпу и начинает ловить «Птиц», старается коснуться ею каждого играющего. Ребенок – «пойманная птица» выбывает из игры.</p>	
<p>№ 1</p> <p style="text-align: center;">Зима</p> <p style="text-align: center;">«След в след»</p> <p>Программное содержание: упражнять в умении сохранять равновесие, в беге; развивать умение чётко выполнять правила игры.</p> <p>Описание: вначале можно рассказать детям, как в лесу передвигаются волки в стае, идя друг за другом, след в след. А затем предложите поиграть в веселые догонялки: догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.</p>	<p>№ 2</p> <p style="text-align: center;">«Зимушка – зима»</p> <p>Программное содержание: упражнять в выполнении разнообразных движений; развивать внимание, быстроту реакции. Воспитывать стремление к честности и справедливости.</p> <p>Описание: по команде дети выполняют следующие задания: «Мороз» - стоять, «Вьюга» - бег на месте, «Метель» - присесть, «Снег» - кружиться на месте. Воспитатель при этом может показывать другие движения, например, говорит «Снег», а сам приседает. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.</p>

<p>№ 3</p> <p>«Снежная баба» (русская народная)</p> <p>Программное содержание: упражнять в ходьбе, беге, в умении чётко проговаривать текст; развивать выносливость, ловкость. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.</p> <p>Описание: выбирается «Снежная баба». Она садится на корточки в конце площадки. Дети идут к ней, притоптывая, <i>Баба Снежная стоит, Утром дремлет, днями спит. Вечерами тихо ждет, Ночью всех пугать идет.</i> На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймают, тот становится «Снежной бабой».</p>	<p>№ 4</p> <p>«Пограничник и шпионы»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, в умении ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Воспитывать умение дружно играть в коллективе, целеустремлённость.</p> <p>Описание: одного из играющих выбирают пограничником. На одной стороне площадки обозначается линия границы. Примерно на середине площадки находится пограничник, он сидит в «засаде». Остальные дети - шпионы, находятся на противоположной стороне площадки. Для них так же чертится линия – это будет штаб шпионов. Расстояние между линиями не меньше 5 метров. По сигналу шпионы идут к границе со словами: <i>Шли шпионы на столицу, Захватить хотят границу. Пограничник не зевай, И шпионов догоняй!</i> На последние слова шпионы убегают к своему штабу, а пограничник их догоняет и старается кого-нибудь запятнать. Пленников уводит к себе на границу.</p> <p>Правила: Игрокам убежать разрешается только после произнесения последних слов: «И шпионов догоняй!». Запятнать «шпионов» можно только до линии штаба.</p>
<p>№ 5</p> <p>«Снежинки и ветер»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать желание играть со сверстниками.</p> <p>Описание: дети делятся на две команды «Снежинки» и «Ветер» и образуют 2 круга. Внутренний – «ветер», наружный – «снежинки». Дети берутся за руки, и идут противходом, проговаривая слова <i>Падают снежинки Золотые льдинки. Падают, кружатся, На землю ложатся. Ветер налетает, Волком завывает.</i> После этих слов дети команды «ветер» ловят «снежинок». Затем команды меняются ролями, и игра повторяется.</p>	<p>№ 6</p> <p>«Хвост Бабы-Яги»</p> <p>Программное содержание: упражнять в ходьбе, беге. Развивать внимание, быстроту. Воспитывать желание играть в подвижные игры.</p> <p>Описание: дети стоят в кругу, взявшись за руки. Водящий «Баба-Яга» в центре круга. Дети идут по кругу, водящий – противходом. Водящий говорит слова: <i>Я Яга, Яга, Яга Я лечу, лечу, лечу.</i> Затем все останавливаются, водящий обращается к одному из детей: <i>Хочешь быть моим хвостом?</i> Ребёнок отвечает водящему: <i>-Да, конечно же, хочу.</i> И после этого встает «паровозиком» к Бабе-Яге. Игра продолжается. Водящий выбирает следующего ребёнка. По сигналу Бабы-Яги «По местам» все пытаются вернуться на своё место в круг, а «Баба-Яга» пытается занять любое свободное место. Если «Баба Яга» успеваеет занять чьё-то место, то водящим становится тот ребёнок, чьё место заняли.</p>

<p>№ 7</p> <p align="center">«Перехватчики»</p> <p>Программное содержание: упражнять в умении выполнять движения в соответствии с текстом.</p> <p>Описание: на противоположных концах площадки отмечаются два дома. Играющие располагаются в одном из них. На середине площадки находится водящий, у которого в руках 2 мяча малого диаметра.</p> <p>Дети хором говорят слова: <i>Мы умеем быстро бегать, любим прыгать и скакать. Раз, два, три, четыре, пять Ты попробуй нас поймать!</i></p> <p>После окончания слов все бегут в другой дом. Водящий, не сходя со своего места бросает мячи в детей, пытаясь их выбить. Дети, в которых водящий попал, тоже берут по 2 мяча и становятся водящими. Таким образом с каждым разом количество водящих увеличивается.</p> <p>Правила: Водящие могут только поворачиваться вокруг себя, бегать за игроками нельзя. При проведении игры объяснить детям правила техники безопасности. Нельзя бросать мяч в голову, сталкиваться с водящими.</p>	<p>№ 8</p> <p align="center">«Бездомный заяц»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге; развивать выносливость. Воспитывать уважительное отношение к сверстникам противоположного пола.</p> <p>Описание: из числа играющих выбираются пара водящих «волк» и «заяц». Остальные дети встают в рассыпную парами лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают руки вверх, образуя «дом». По команде педагога «Раз, два, три, беги!» «заяц» убегает от «волка», а «волк» его догоняет. В любой момент «заяц» может забежать в любой «дом». И тогда один ребёнок из пары становится «зайцем» и уже продолжает убегать от «волка». Если «волк» поймает «зайца» они меняются ролями.</p> <p>Правила: Если «заяц» спрятался в «доме», то следующим «зайцем» становится ребёнок, которого назвал педагог.</p>
<p>№ 9</p> <p align="center">«Зима и лето»</p> <p>Программное содержание: упражнять в умении перестраиваться в 2 шеренги спиной друг к другу, быстро бегать, ловить свою пару. Развивать внимание, быстроту реакции. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей. Воспитывать инициативность детей на протяжении игры.</p> <p>Описание: стоящие в две шеренги дети поворачиваются спиной друг к другу. Одна шеренга – зима, другая – лето. По сигналу «Зима!» -игроки этой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару. Тоже по сигналу – «Лето!».</p> <p>2 вариант У каждого ребёнка мяч малого диаметра, по сигналу дети поворачиваются и бросают мяч в свою пару.</p>	<p>№ 10</p> <p align="center">«Белые медведи»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, в умении чётко произносить текст, развивать внимание, ловкость, речь. Способствовать развитию интереса к подвижным играм.</p> <p>Описание: считалкой <i>Белые медведи живут, где снег и льды! А у нас Медведем сегодня будешь ты!</i></p> <p>выбирается Белый Медведь – водящий. Белый Медведь выходит и встает лицом к остальным игрокам, которые будут выполнять роль сбежавших от Медведя белых медвежат. Белый Медведь «рычит»: <i>«Выхожу на ловлю!»</i> и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого.</p> <p>После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину.</p>

<p>№ 10</p> <p>«Белые медведи» <i>(продолжение)</i></p> <p>Поймав кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный игрок становится Белым Медведем.</p> <p>Правила: Пойманные медвежата стоят на льдине до тех пор, пока не появится второй пойманный медвежонок, с которым образуется пара. Медвежонок не должен убегать со льдины даже когда Медведь отсутствует на ней.</p>	
<p>№ 1</p> <p>Весна</p> <p>«Затейники»</p> <p>Программное содержание: упражнять в выполнении разнообразных движений. Развивать внимание, память, творчество.</p> <p>Описание игры: выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят: <i>«Ровным кругом друг за другом мы идём за шагом шаг. Стойте на месте дружно вместе Сделаем вот так...»</i> Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.</p> <p>Правила: точно выполнять движения за затейником.</p>	<p>№ 2</p> <p>«Зайцы, белки, мыши»</p> <p>Программное содержание: упражнять в построении и ходьбе по кругу; развивать внимание, память. Воспитывать интерес к малоподвижным играм.</p> <p>Оборудование: обручи.</p> <p>Описание: игроки делятся на группы, выбирается один водящий. Дети выбирают названия группам: белки, зайки, мышки. По площадке раскладываются обручи – это домики зверей. Педагог даёт команду: «Белки-мышки!». Названные группы должны поменяться местами, водящий – поймать одного из игроков. Пойманный игрок становится водящим.</p> <p>Усложнение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Команды заменяются картинками. 2. По команде педагога бег заменяется прыжками, ползанием и т.п.

<p>№ 3</p> <p style="text-align: center;">«Журавли-журавли»</p> <p>Программное содержание: упражнять в умении ориентироваться в пространстве; учить детей двигаться в команде; развивать внимание, умение чётко действовать по словесной инструкции.</p> <p>Описание: вожак журавлиной стаи, который выбирается считалочкой, говорит следующие слова: «Журавли, журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются дугой, держа руки, как крылья. Вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли, журавли, сделайте веревочкой». Дети быстро, не отпуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все убыстряет шаги по темпу песни. «Журавли-журавли, извивайтесь, как змея!» - вереница детей делает плавные зигзаги. Вожак поет дальше «Змея, заворачивайся в кольцо», «Змея выпрямляется» и т. д. Упражнения выполняются во все возрастающем темпе, переходящем в бег, до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.</p>	<p>№ 4</p> <p style="text-align: center;">«Погоня»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге; развивать ловкость, внимание, наблюдательность, память. Воспитывать желание соблюдать правила безопасного перемещения по площадке.</p> <p>Описание: дети делятся на две команды, образуют два круга. Каждый игрок, стоящий во внутреннем круге, запоминает стоящего напротив его игрока из другой команды. Затем по сигналу педагога игроки, стоящие в кругах, начинают двигаться приставными шагами в противоположные стороны. По второму сигналу педагога игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга их преследуют. Преследовать надо только того игрока, который стоял напротив. Педагог считает до тридцати, потом говорит: «Стой!» - и подсчитывает осаленных. Затем команды меняются ролями.</p>
<p>№ 5</p> <p style="text-align: center;">«Космонавты»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, в умении ориентироваться в пространстве; развивать внимание, ловкость, воображение. Воспитывать честность при соблюдении правил игры.</p> <p>Оборудование: обручи.</p> <p>Описание: Дети делятся на команды по 4-5 человек. На полу лежат обручи-«ракеты» по количеству команд. Все дети ходят по залу враспышную, проговаривая слова: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам, На какую захотим, На такую полетим. Но в игре один секрет: Педагог говорит слова: Опоздавшим - места нет!</p> <p>После этих слов дети разбегаются по своим обручам-«ракетам», берутся за руки и поднимают их вверх. Выигрывает команда, быстрее всех выполнившая задание.</p>	<p>№ 5</p> <p style="text-align: center;">«Космонавты» (продолжение)</p> <p>Варианты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дети стоят в обручах лицом друг к другу 2. Дети стоят в обручах спиной друг к другу 3. Дети стоят в и.п. для развития равновесия (на носках, на одной ноге) 4. Дети стоят на балансирах, массажных полусферах, и т.п. 5. Дети занимают и.п. в соответствии со схемой, которую показывает педагог.

<p>№ 6</p> <p align="center">«Туча и капельки»</p> <p>Программное содержание: упражнять в ходьбе, беге, в умении четко произносить текст. Развивать внимание, память, быстроту, ловкость. Способствовать развитию речи детей. Воспитывать желание соблюдать правила игры.</p> <p>Описание: выбирается водящий - «тучка». Остальные игроки встают вместе, прижавшись друг к другу. Все вместе произносят слова: <i>Дождик капать начинает!</i> <i>Тучка капли выпускает!</i> <i>Капать капелькам не лень,</i> <i>Скачут капельки весь день!</i></p> <p>Под текст «тучка» быстро задевает султанчиком поочередно всех игроков. Тот, кого коснулась «тучка» становится «капелькой» и выбегает на площадку. Капельки передвигаются подскоками по всей площадке. «Тучка» вместе с ними. Неожиданно «тучка» дает команду <i>«Лужи!»</i> и называет число, например 3-4-5. Все дети должны образовать «лужи», состоящие из данного количества «капелек». «Капельки», которым не хватило места, выходят из игры. Педагог принимает участие в игре, регулируя количество капелек.</p> <p>Усложнение: 1. Педагог вместе с командой показывает карточку с цифрой.</p>	<p>№ 7</p> <p align="center">«Пассажиры»</p> <p>Программное содержание: упражнять в умении выполнять задания в круге. Развивать ловкость, внимание. Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, внимательное отношение к окружающим.</p> <p>Описание: играющие встают парами лицом друг к другу, образуя два круга внешний и внутренний. Внутренний круг – это «билетики», внешний – «пассажиры». В центре стоит безбилетник – «заяц».</p> <p>По команде педагога <i>«Поехали!»</i>, круги начинают двигаться в разные стороны. педагог громко произносит: <i>«Контролер!»</i>. «Билетики» остаются на местах, а «пассажиры» должны найти свой «билетик». В это время «Заяц» хватается тот «билетик», который ему понравился. «Пассажир», оставшийся «без «билетика» становится водящим – «зайцем». После этого «билетики» у «пассажиров» меняются (переходят к следующему по кругу).</p> <p>Правила: «Пассажиры» не могут бегать через круг.</p>
<p>№ 8</p> <p align="center">«Продавец горшков»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать интерес к совместным играм.</p> <p>Описание: играющие разделяются на две группы. Дети-«горшки», встав на колени или усевшись на пол, образуют круг. За каждым «горшком» стоит игрок - хозяин «горшка», руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:</p> <p>- <i>Эй, дружок, продай горшок!</i> - <i>Покупай.</i> - <i>Сколько дать тебе рублей?</i> - <i>Три отдай.</i></p> <p>Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегает три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.</p>	<p>№ 9</p> <p align="center">«Ловишки»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, в умении выполнять разнообразные движения, быстро действовать по сигналу.. Развивать внимание, желание играть в совместные игры.</p> <p>Описание: одного из участников игры выбирают водящим – ловишкой. Он старается как можно быстрее поймать всех детей. Пойманные дети выходят из игры.</p> <p>Варианты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Парами. 2. «Лягушками». 3. «Паучками». 4. «Прыжками». 5. «Шагом». 6. <p>Усложнение: нельзя ловить детей, принявших правильную осанку в заранее заданном и.п. или определенную позу (равновесие, «ежик», «лягушка», «паучек» и т.п.)</p>

<p>№ 10</p> <p style="text-align: center;">«Заря-зарница»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, развивать внимание. Воспитывать интерес к народным играм.</p> <p>Оборудование: яркая лента.</p> <p>Описание: дети встают в круг, держат руки за спиной, а один из играющих (если мальчик, то братец Иванушка, если девочка, то сестрица Аленушка) ходит за кругом с лентой в руках и говорит:</p> <p><i>Заря-зарница, Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты голубые, Кольца обвитые — За водой пошла!</i></p> <p>С последними словами игрок кладет ленту на плечо одному из стоящих в круге, тот быстро берет ленту, и они оба быстро бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится водящим.</p>	<p>№ 10</p> <p style="text-align: center;">«Заря-зарница» (продолжение)</p> <p>Особые замечания: игроки не должны пересекать круг. Когда Иванушка или Аленушка кладут ленту, остальные игроки не поворачиваются.</p>
<p>№ 1</p> <p style="text-align: center;">Лето «Треска и сети»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, в умении быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Воспитывать чувство доброжелательного отношения к товарищам; чувство взаимопомощи; внимание к другим детям.</p> <p>Описание: перед началом игры дети образуют два круга, один в другом. Находящиеся во внутреннем круге берутся за руки, они в ходе игры изображают «сеть». Игроки внешнего круга за руки не держатся - они «треска». Игроки-«сеть» поднимают руки вверх, и произносят слова:</p> <p><i>Ты ловись, треска, ловись, В наши сети попадись. Полный трюм мы наберем, И в Архангельск отвезём.</i></p> <p>Пока произносятся слова, игроки внешнего круга («треска») могут свободно вбегать в сети, и выбегать из них. «Сеть» не может задерживать рыбу. По команде ведущего: «Сеть!», игроки внешнего круга («сеть») опускают соединенные руки вниз и приседают. Пойманная «треска» становится во внутренний круг, который увеличивается в размерах. После этого игра возобновляется.</p>	<p>№ 2</p> <p style="text-align: center;">«Водяной»</p> <p>Программное содержание: способствовать развитию тактильных ощущений; воспитывать доброжелательные отношения между детьми.</p> <p>Описание: водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:</p> <p>Дедушка Водяной, Что сидишь под водой? Выгляни на чуточку, На одну минуточку.</p> <p>Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.</p>

<p>№ 3</p> <p style="text-align: center;">«Ловля обезьян»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, в умении ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать честность при соблюдении правил игры.</p> <p>Оборудование: ленточки.</p> <p>Описание: считалкой выбирается водящий – охотник. Остальные дети – обезьяны. Дети-обезьяны надевают хвостики (верёвочки). Охотник ловит обезьян, выдёргивая у них хвостики. Пойманные дети выходят из игры.</p> <p>Правила игры: Дети-обезьяны не могут отталкивать водящего руками.</p> <p>Усложнение: Дети-обезьяны могут прятаться от водящего на деревьях (гимнастических лестницах, скамейках).</p>	<p>№ 4</p> <p style="text-align: center;">«Пятнашки»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге врассыпную, развивать внимание, ловкость. Развивать умение ориентироваться в пространстве, творческий потенциал детей.</p> <p>Описание: Одного из участников игры выбирают водящим – «пятнашкой». Он старается как можно быстрее запятнать кого-либо из детей. Пойманный ребёнок становится «пятнашкой».</p> <p>Правила: «пятнашка» должен громко назвать имя ребёнка, которого поймал. нельзя сразу ловить ребёнка, который был «пятнашкой».</p> <p>Варианты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Парами. 2. «Лягушками». 3. «Паучками». 4. Прыжками (подскоками, на одной ноге, на двух ногах) 5. Шагом. <p>Усложнение: 1. Нельзя ловить детей, принявших правильную осанку в заранее заданном и.п. или определённую позу (равновесие, «ёжик», «лягушка», «паучок» и т.п.).</p>
<p>№ 5</p> <p style="text-align: center;">«Музыкальная резиночка»</p> <p>Программное содержание: упражнять в прыжках; развивать быстроту, внимание. Воспитывать чувство доброжелательного отношения к товарищам; чувство взаимопомощи; внимание к другим детям.</p> <p>Оборудование: длинная резинка.</p> <p>Описание: дети стоят по кругу, повернувшись в одну сторону, у всех натянута резинка чуть ниже колен, надета на одну ногу (ту, что ближе к центру круга). Под звук бубна дети идут по кругу в одну сторону, стараясь не уронить резинку. Как только звук бубна прекратился (или по хлопку, свистку), дети должны быстро поднять одну ногу, выпрыгнуть из резинки. Кто остался, тот выходит из игры. Каждый раз участников меньше, когда осталось двое детей, они идут вдвоем по кругу, кто из них первый выпрыгнет из круга и останется без резинки, тот и выигрывает.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Идти по кругу, можно вправо и влево, резинка должна быть натянута. 2. Выпрыгивать из круга можно только, когда прекратил звучание бубен, или услышали хлопок в ладоши, свисток. 3. Если нет бубна, игру можно проводить под музыкальное сопровождение. 	<p>№ 6</p> <p style="text-align: center;">«День и ночь»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге; в умении ориентироваться в пространстве. Воспитывать желание соблюдать правила игры.</p> <p>Описание: на игровой площадке обозначаются дома команды «День» и команды «Ночь» (линией, цветными кубиками, кеглями и т.д.). Игроки делятся на две команды – «День» и «Ночь», и становятся на середине игровой площадки спиной друг к другу. По команде педагога «День!» игроки команды «день» ловят игроков команды «Ночь», и наоборот. Игроки противоположной команды стараются спрятаться в своём доме. Пойманные игроки выходят из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.</p> <p>Усложнение: 1. По команде педагога бег заменяется прыжками, ползанием, и т.п.</p>

<p>№ 7</p> <p style="text-align: center;">«Живые бусинки»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, развивать внимание, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание играть в подвижные игры.</p> <p>Описание: в центре игровой площадки стоит водящий. Дети стоят враспынную по всей площадке и выразительно произносят слова: <i>Таня (имя водящего) бусы порвала, потерялись бусинки!</i> Таня (водящий) отвечает: <i>Как же я их все найду, ведь они малюсенькие?</i> <i>Надо (называет ребенка, например Сашу) мне позвать, вместе будем собирать.</i> Водящий и выбранный ребенок образуют пару, вместе громко говорят: <i>«Раз, два, три – лови!»</i> и начинают ловить детей - догоняют игрока и берут его в свою цепочку «собирают бусы». Игра продолжается, пока все «бусинки» не будут собраны. Правила: Если ведущие устали или стало трудно бегать, потому что много детей в цепочке, педагог говорит: <i>Наши бусы хороши, потрудились от души!</i> И игра останавливается. Далее игра продолжается с другими водящими.</p>	<p>№ 8</p> <p style="text-align: center;">«Гусеница»</p> <p>Программное содержание: упражнять в умении выполнять движения в команде; развивать выносливость, раскрепощенность и координацию движений. Способствовать развитию творческого потенциала детей.</p> <p>Описание: игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) – «гусеницу». Первый игрок – «голова», последний – «хвост». Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда «голова» устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы. Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.</p>
<p>№ 9</p> <p style="text-align: center;">«Скакуны и бегуны»</p> <p>Программное содержание: упражнять в беге, прыжках на одной ноге. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Расширять представления ребенка о себе как о члене коллектива, формировать активную жизненную позицию через участие в современной деятельности.</p> <p>Описание: очерчивается площадка для игры 3x3 или 5x5 м. Дети делятся на две команды: скакунов и бегунов. На одной стороне площадки — дом скакунов. Бегуны разбегаются по игровой площадке в пределах ее границ. Скакуны посылают одного из своей команды в поле (на площадку). Скакун ловит бегунов, прыгая на одной ноге. Педагог зовет скакуна: «Домой!». Тот возвращается, а вместо него в поле выскакивает следующий по очереди игрок. И так скакуны все время меняются. Пойманные бегуны идут в плен к скакунам. Игра заканчивается, когда все игроки в поле переловлены. Затем команды меняются ролями. Игра повторяется.</p>	<p>№ 10</p> <p style="text-align: center;">«Вышибалы»</p> <p>Программное содержание: развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость. Воспитывать интерес к двигательной активности.</p> <p>Оборудование: мячи.</p> <p>Описание: выбираются две водящих – «вышибалы». Они становятся с обеих сторон площадки, остальные игроки находятся на игровом поле внутри площадки. Водящие перекидывают мяч друг другу, стараясь при этом выбить игроков.</p> <p>Дети, в которых попал мяч, выходят из игры.</p> <p>Усложнение: Игра проводится двумя мячами.</p>

Содержание:**Осень**

1. «Дождик»
2. «Плетень»
3. «Хитрая лиса»
4. «Хватай-убегай»
5. «Желуди и орехи»
6. «Баба Яга костяная нога»»
7. «Паучок – старичок»»
8. «Гном и шишки»
9. «Ловец и беглец»
10. «Пугало»

Зима

1. «След в след»
2. «Зимушка зима»
3. «Снежная баба»
4. «Пограничники и шпионы»
5. «Снежинки и ветер»
6. «Хвост Быбы Яги»
7. «Перехватчики»
8. «Бездомный заяц»
9. «Зима и лето»
10. «Белые медведи»

Весна

1. «Затейники»
2. «Зайцы, белки, мыши»
3. «Журавли-журавли»
4. «Погоня»
5. «Космонавты»
6. «Туча и капельки»
7. «Пассажиры»
8. «Продавец горшков»
9. «Ловишки»
10. «Заря - зарница»

Лето

1. «Треска и сети»
2. «Водяной»
3. «Ловля обезьян»
4. «Пятнашки»
5. «Музыкальная резиночка»
6. «День и ночь»
7. «Живые бусинки»
8. «Гусеница»
9. «скакуны и бегуны»
10. «Вышибалы»

Содержание воспитательной работы дошкольный возраст (с 6 лет до окончания образовательных отношений)

Задачи по формированию первичных ценностных представлений

Образ Я. Развивать представление о временной перспективе личности, об изменении позиции человека с возрастом (ребенок посещает детский сад, школьник учится, взрослый работает, пожилой человек передает свой опыт другим поколениям). Углублять представления ребенка о себе в прошлом, настоящем и будущем.

Развивать представления детей о дальнейшем обучении, формировать элементарные знания о перспективе школы, колледжа, Вуза; **воспитывать нацеленность на дальнейшее обучение**, формировать понимание того, что хорошее образование необходимо любому человеку. Приучать детей – будущих школьников – проявлять инициативу в получении новых знаний.

Воспитывать **осознанное отношение к своему будущему** (своему образованию, здоровью, деятельности, достижениям), стремление быть полезным обществу.

Формировать понимание того, что все зависит от самого человека – его трудолюбия, настойчивости, веры в себя. Продолжать воспитывать **самоуважение, чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах** и возможностях.

Воспитывать **инициативность и творческий подход**, создавать для поддержания детской инициативы пространство детской реализации (возможность для каждого ребенка проявить инициативу, сформулировать и реализовать свою идею, предъявить результат сообществу и увидеть (осознать) полезность своего труда для окружающих).

Закреплять **традиционные гендерные представления**, продолжать развивать в мальчиках и девочках качества, свойственные их полу.

Нравственное воспитание. Продолжать воспитывать уважение к **традиционным семейным ценностям**; уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье, любовь и уважение к родителям. Учить проявлять заботу о близких людях, с благодарностью принимать заботу о себе.

Расширять представления об истории семьи в контексте истории родной страны (роль каждого поколения в разные периоды истории страны). Рассказывать детям о воинских наградах дедушек, бабушек, родителей,

развивать интерес к профессиям родителей и месту их работы.

Воспитывать уважительное отношение к окружающим, заботливо отношение к малышам, пожилым людям; учить помогать им. Воспитывать стремление в своих поступках следовать положительному примеру («быть хорошим»).

Создавать условия для развития социального и эмоционального интеллекта детей, развивать стремление и умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников. Поощрять проявление таких качеств, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.

Формировать отношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника; умение считаться с интересами и мнениями товарищей, умение слушать собеседника, не перебивать, спокойно отстаивать свое мнение, справедливо решать споры.

Развивать умение самостоятельно объединяться для совместных занятий (игры, труда, проектов и пр.), способность совместно заниматься выбранным делом, договариваться, планировать, обсуждать и реализовывать планы, воспитывать в детях организаторские способности, развивать инициативу. Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации игр, выполнении игровых правил и ном.

Способствовать формированию уважительного отношения и чувства принадлежности к **сообществу детей и взрослых в детском саду**, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Развивать у детей интерес к общегрупповым (общесадовским) событиям и проблемам, формировать потребность к совместному обсуждению и самостоятельному решению основных вопросов (на утреннем и вечернем круге и пр.). Поддерживать совместные инициативы в проектной (творческие, исследовательские и нормотворческие проекты), продуктивной (коллективные работы), событийной, игровой и других видах деятельности; в организации мероприятий.

Воспитывать организованность, дисциплинированность; формировать умение ограничивать свои желания, выполнять **установленные нормы поведения**, в том числе соблюдать совместно установленные правила группы.

Продолжать формировать основы культуры поведения и вежливого общения; воспитывать привычку без напоминаний использовать в общении со сверстниками и взрослыми формулы словесной вежливости (приветствие, прощание, просьбы, извинения).

Развивать волевые качества, самостоятельность, целенаправленность и

саморегуляцию своих действий, воспитывать умение доводить начатое умение до конца.

Расширять представления детей об обязанностях, прежде всего в связи с подготовкой к школе.

Трудовое воспитание. Развивать творческую инициативу, способность реализовать себя в разных видах труда и творчества. Продолжать формировать осознанное отношение и интерес к своей деятельности, умение достигать запланированного результата, воспитывать трудолюбие.

Воспитывать желание участвовать в совместной трудовой деятельности на равне со всеми, стремление быть полезным окружающим, радоваться результатам коллективного труда.

Расширять представления о труде взрослых, о значении их труда для общества. Продолжать воспитывать уважение к людям труда.

Патриотическое воспитание. Продолжать развивать интерес и любовь к родному краю, расширять представления о малой родине. Продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети; с профессиями, связанными со спецификой родного города (поселка).

На основе расширения знаний об окружающем воспитывать патриотические и интернациональные чувства, любовь к Родине. Углублять и уточнять представления о нашей Родине – России. Закреплять представления о том, что в нашей стране мирно живут люди разных национальностей, воспитывать уважение к людям разных национальностей, интерес к их культуре и обычаям.

Продолжать знакомить с государственными символами, закреплять знания о флаге, гербе и гимне России (гимн исполняется во время праздника или другого торжественного события, когда звучит гимн, все встают, а мужчины и мальчики снимают головные уборы). Расширять знания о государственных праздниках. Углублять представления о Москве – главном городе, столице России.

Рассказывать детям, что Россия самая большая страна мира (показывать Россию и Москву на карте мира, глобусе); знакомить детей с природным многообразием России.

Поощрять интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения. Рассказывать детям о Ю. А. Гагарине и других героях космоса.

Воспитывать уважение к защитникам Отечества, памяти павших

бойцов (возлагать с детьми цветы к обелискам, памятникам и т. д.), гордость за великие победы наших предков и современников.

Углублять знания о Российской армии, воспитывать представления о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность.

*Источник: Рабочая программа воспитания к основной образовательной программе ДОО/
Под. ред. Н.Е. Вераксы, Э.М. Дорофеевой, И.И. Комаровой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,
2021.*

Комплекс 1

Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному в чередовании на носках, руки вверх; на пятках, руки и пояс; рассыпную с нахождением своего места в колонне, бег рассыпную, беговые упражнения. Построение рассыпную.

ОРУ без предметов

1. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно.
 - 1, 3 — руки в стороны;
 - 2 — руки вверх, 4 хлопка;
 - 4 — и. п. (8 раз)
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки на пояс.
 - 1 - 3 — пружинящие повороты вправо;
 - 4 — и. п.
 - 5 – 8 – то же влево (8 раз).
3. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно.
 - 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене;
 - 2 – отвести согнутую ногу назад;
 - 3 – согнутую ногу вперед;
 - 4 — вернуться в и. п.
 - 5 – 8 – то же левой. (10 раз).
4. *И. п.* — сед, упор сзади, ноги врозь.
 - 1 - 3 — пружинящие наклоны к правой, руки к носку правой;
 - 4 – и. п.
 - 5 – 8 – то же к левой (10 - 12 раз).
5. *И. п.* — то же, ноги вместе.
 - 1, 3 — колени к груди, обхватить руками;
 - 2, 4 — и. п. (9 - 10 раз).
6. *И. п.* — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.
 - 1, 5 — колени к груди;
 - 2 — ноги вверх, вместе;
 - 3 – ноги врозь;
 - 4 – ноги вместе;
 - 6 – и. п. (8 раз)
7. *И. п.* — лежа на спине, руки на плечи скрестно, ноги согнуты в коленях, узкая стойка, стопы параллельно.
 - 1, 3 – сед, удерживая руки на плечах;
 - 2, 4 – и. п. (8 раз)
8. *И. п.* – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

Прыжки ноги вместе - врозь 2х15-20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

Речевка Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Спокойная ходьба.

Комплекс 2

Построение в шеренгу, запомнить свои места. Перестроение в колонну, чередование ходьбы на носках, на пятках по диагонали. Бег в колонне со сменой направления движения. Перестроение через центр по 3.

ОРУ с гимнастической палкой

1. *И. п.* — руки на пояс, палка на полу, стоя на палке серединой стопы.
 - 1 - 8 — ходьба мелкими приставными шагами вправо и влево по палке. (по 4 раза в каждую сторону)
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, стопы параллельно, палка хватом за середину внизу.
 - 1, 3 — палку вверх, правую (левую) назад на носок;
 - 2, 4 — и. п. (8 - 10 раз).
3. *И. п.* — то же, палка широким хватом, внизу.

Перешагивания через палку вперед – назад (10 раз).
4. *И. п.* – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, палка хватом за середину вертикально.

Перехватывать палку левой. Тоже правой. (10 раз).
5. *И. п.* — сед, ноги врозь, палка хватом за середину.
 - 1, 3 — палку вверх;
 - 2 — наклон вперед, зацепиться палкой за стопы;
 - 4 – и. п. (9 – 10 раз)
6. *И. п.* — сед, ноги согнуты, палка под коленями, хват за концы.
 - 1 - 3 — перекаты вперед – назад;
 - 2 — и. п. (8 раз)
7. *И. п.* — лежа на животе, палка за плечи.
 - 1, 3 — прогнуть спину;
 - 2, 4 — и. п. (8 раз)
8. *И. п.* – палка на полу, стоя к палке боком, ноги вместе.

Прыжки через палку правым и левым боком 2х20 раз в чередовании с ходьбой вокруг палки.

Дыхательное упражнение «Дровосек».

Речевка: «Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезни спасает нас она».

Спокойная ходьба.

Комплекс 3

Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба с перестроением в круг.

ОРУ без предметов

1. *И. п.* — о. с., руки перед грудью
1-4 — круговые движения согнутыми руками внутрь;
5-8 — то же наружу (10 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки на пояс.
1, 3 — поворот вправо (влево), руки в стороны, ладони вверх;
2, 4 — и. п. (8 – 9 раз).
3. *И. п.* — о. с., руки на пояс.
1, 3 — руки вверх, правую (левую) назад на носок;
2, 4 — и. п. (10 раз).
4. *И. п.* — сед, руки в упоре сзади, правая нога согнута.
Смена положений ног. (10 раз)
5. *И. п.* — лежа на спине, ноги согнуты, руки вверх.
1, 3 — махом рук сесть, обхватить колени руками;
2, 4 — и. п. (8 раз).
6. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на пояс.
1, 3 — присед, руки к плечам;
2, 4 — и. п. (10 раз).
7. *И. п.* — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища.
Прыжки ноги врозь – вместе с хлопками рук над головой. (10 раз)
8. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки на пояс.
Подскоки на месте, с поворотом вокруг себя (10 раз)

М.П.И. «Огонь - вода»

Дыхательное упражнение «Дерево на ветру».

Спокойная ходьба.

Речевка: «Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку.
Смейся-смейся веселей, будешь-будешь здоровей».

Комплекс 4

Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием. Чередование ходьбы на носках, на пятках с перестроением в 2 колонны. Взять по 1 кубик. Бег в колонне перекладывая кубик из руки в руку спереди – сзади. Перестроение через центр по 4.

Комплекс ОРУ с кубиком

1. *И. п.* — о. с., кубик в правой.
1 — руки в стороны, подняться на носки;
2 — руки вверх, переложить кубик в левую руку;
3 — руки в стороны, опуститься на стопы;
4 — и. п.
5 – 8 – то же левой рукой. (9 – 10 раз)
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки с кубиком вверх.
1, 3 — наклон вперед, сказать: «Ух!»;
2, 4 — и. п. (8 – 10 раз).
3. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, кубик на полу, руки в стороны, кубик в правой.
1, 3 — поднять согнутую правую (левую) ногу, переложить кубик под коленом в левую руку;
2,4 — и. п. (8 – 10 раз).
4. *И. п.* — сед, ноги широко врозь, кубик в обеих у груди.
1, 3 — наклон к правой (левой), кубик носку;
2, 4 — и. п. (8 – 10 раз).
5. *И. п.* — сед ноги широко врозь, руки в упоре сзади, кубик на середине уровне стоп.
1, 3 — пятку правой (левой) на кубик, носок на себя;
2, 4 — и. п. (10 - 12 раз).
6. *И. п.* — сед, руки в упоре сзади, кубик между стоп, ноги прямые.
1, 3 — колени к груди;
2, 4 — и. п. (8 – 10 раз).
7. *И. п.* — лежа на животе, кубик в обеих сзади.
1, 3 — прогнуться в спине, кубиком тянуться к пяткам;
2, 4 — и. п. (8 – 10 раз).
8. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки на пояс, кубик на полу.
Прыжки на двух ногах через кубик правым и левым боком
2х10 -15 раз.

Дыхательное упражнение «Листопад»

Спокойная ходьба с выполнением пальчиковой игры «Замок»

Речевка «Запялку делай каждый день: пройлет усталость, вялость, лень»

Комплекс 5

Построение в шеренгу, запомнить свои места. Повороты направо, налево прыжком. Чередование бега врассыпную с построением в шеренгу, ходьбы на пятках, на носках. Перестроение через центр по 2.

ОРУ без предметов

1. *И. п.* — о. с., руки вдоль туловища.
 - 1, 3 — шаг вправо (влево), руки в стороны;
 - 2 — руки вверх;
 - 4 — и. п. (8 раз)
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки на пояс.
 - 1, 3 — поворот вправо (влево), отвести левую (правую) вправо (влево);
 - 2, 4 — и. п. (9 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка;
 - 3 — выпрямиться, руки в стороны;
 - 4 — и. п. то же левой ногой (8 раз).
4. *И. п.* — сед, упор сзади, ноги широко врозь.
 - 1 – 4 — поочередные шаги ногами к себе;
 - 5 — 8 — поочередные шаги ногами от себя. (9-10 раз)
5. *И. п.* — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверх.
 - 1 — махом рук сесть, обхватить колени руками;
 - 2 — и. п. (10 раз).
6. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно.

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, с хлопком над головой. 2x20 в чередовании с ходьбой широким шагом врассыпную.

Дыхательное упражнение «Сердитый ежик»

Построение в колонну, игра малой подвижности «Великаны-карлики».

Речевка «Спорт ребята очень нужен, мы со спортом крепко дружим. Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра! Физкульт - Ура!»

Комплекс 6

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с перестроением в круг. Упражнения для профилактики плоскостопия, стоя на месте. Бег врассыпную, с нахождением своего места в кругу.

ОРУ с мячом

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, стопы параллельно, мяч в обеих внизу, хват с боков.
 - 1, 5 — мяч вперед;
 - 2, 4 — мяч вверх;
 - 3 — мяч за голову;
 - 6 — и. п. (8 – 10 раз)
2. *И. п.* — то же, мяч перед грудью.
 - 1, 3 — наклон вперед, мяч к правой (левой) ноге;
 - 2, 4 — и. п. (10 раз).
3. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, мяч перед грудью.
 - 1-3 — выпад правой (левой) вперед, мяч вперед;
 - 2, 4 — и. п. (8 - 10 раз).
4. *И. п.* — сед, ноги врозь, мяч справа.
 - 1, 3 — перенести мяч влево (вправо), коснуться пола;
 - 2, 4 — и. п. (10 раз). упражнение выполнять с увеличением темпа и амплитуды.
5. *И. п.* — лежа на спине, мяч вверху.
 - 1 — мхом сесть, взять мяч стопами;
 - 2 — лечь, руки вверх;
 - 3 — мах ногами, переложить мяч в руки;
 - 4 — и. п.
6. *И. п.* — лежа на животе, мяч в прямых вверху.
 - 1, 3 — мяч вверх, прогнуться;
 - 2, 4 — и. п. (8 – 10 раз)
7. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, мяч между колен, руки на пояс.

Прыжки с продвижением вперед (назад) на двух ногах 2x15 - 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Дыхательное упражнение «Жук»

Игровое упражнение «Передай мяч!». Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч, он перебрасывает его игрокам поочередно (построение — в круг, полукруг, шеренгу).

Речевка «Даже утром самым хмурым веселит нас физкультура. И конечно очень важно, чтоб зарядку делал каждый».

Комплекс 7

Построение в шеренгу, запомнить свои места, повороты направо, налево переступанием. Перестроение в колонну, ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы. Бег враспынную с выполнением упражнений на равновесие (по команде).

Комплекс ОРУ в движении

- Руки вверх, к плечам, вверх, вперед, вверх, вниз, к плечам, вверх, в стороны, вверх (повторять быстро в заданном порядке)
- Приставные шаги вперед, наклон к полу, ноги на месте, шаги руками, лечь, упор лежа, прыжок к рукам, встать.
- Выпады с поворотом в противоположную сторону.
- Руки к плечам, вращения плеч вперед и назад.
- Мах ногой вперед, хлопок под коленом.
- Ходьба, присесть, встать по команде.
- Ползание животом вверх.
- Ползание прыжками «лягушка».
- Шаг – прыжок, чередуя правую и левую ногу.

Все упражнения повторить 8–10 раз.

Дыхательное упражнение «Ворона»

П.И. «Великаны - карлики» в движении.

Речевка «Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь. Приседаю и скачу – быть здоровым я хочу».

Комплекс 8

Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одну с перестроением в круг. Упражнения для профилактики плоскостопия, стоя на месте. Ходьба на носках, пятках, змейкой. Бег враспынную в чередовании с построением в круг.

ОРУ с мячом

1. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки на пояс, мяч между стопами.
 - 1, 3 — встать на носки;
 - 2, 4 — встать на пятки, и. п. (9 раз).
2. *И. п.* — о. с., мяч внизу.
 - 1, 3 — правую (левую) в сторону на носок, руки вверх;
 - 2, 4 — и. п.; (9–10 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, стопы параллельно, мяч у груди.
 - 1, 3 — наклон вправо (влево), мяч вверх;
 - 2, 4 — и. п. (8 раз).
4. *И. п.* — сед на коленях, мяч сбоку.
Прокатывать мяч вокруг себя (по 5 раз в каждую сторону)
5. *И. п.* — сед, ноги широко врозь, мяч на уровне стоп.
 - 1, 2 — правую (левую) ногу на мяч;
 - 3, 4 — правую (левую) ногу на пол; и. п. (8–10 раз).
6. *И. п.* — лежа на спине, ноги согнуты, мяч между стопами, руки за голову.
 - 1, 3 — ноги вверх;
 - 2 — ноги врозь, поймать мяч;
 - 4 — и. п. (8–10 раз)
7. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч у груди.
 - 1, 3 — полуприсед, мяч вперед;
 - 2, 4 — и. п. (10 раз)
8. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, мяч на полу, руки отведены назад.
Прыжки через мяч на двух ногах с махом рук 8 раз.

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Спокойная ходьба в колонне по одному.

Речевка «Спорт ребята очень нужен, мы со спортом крепко дружим. Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра! Физкульт - Ура!»

Комплекс 9

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, повороты направо, налево.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, подскоки по диагонали. Перестроение через центр по 3.

ОРУ без предметов

1. *И. п.* — о. с., руки, согнутые в локтях в стороны.

1-4 — круговые движения внутрь;

5-8 — то же наружу. (9 раз).

2. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам.

1, 3 — поворот вправо (влево), руки вверх;

2, 4 — и. п. (10 раз).

3. *И. п.* — сед, упор сзади, ноги вместе.

Поочередные шаги ногами вперед-назад (8 раз).

4. *И. п.* — лежа на спине, ноги вместе, руки за голову.

1, 3 — подтянуть колени к груди, голову поднять к коленям;

2, 4 — и. п. (8 – 10 раз)

5. *И. п.* — лежа на спине, руки за голову.

1, 3 — правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой);

2, 4 — и. п. (8 раз).

6. *И. п.* — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища.

Прыжки ноги вместе-скрестно, ноги врозь. 2x10 раз в чередовании с ходьбой на месте.

П.И. «День – ночь»

Дыхательное упражнение «Регулировщик»

Речевка

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Спокойная ходьба в колонне по одному.

Комплекс 10

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, чередование ходьбы на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, двумя кругами.

Бег в колонне двумя кругами противходом. Построение в рассыпную.

ОРУ с обручем

1. *И. п.* — о. с., обруч хватом с боков.

1, 3 — обруч вверх;

2 — обруч вперед;

4 — и. п. (10 раз).

2. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, обруч перед грудью.

1, 3 — поворот вправо (влево), обруч вперед;

2, 4 — и. п. (8 раз).

3. *И. п.* — обруч на полу, стоя на обруче серединой стопы.

Приставные шаги вправо, влево по обручу, руки на пояс. (8 раз)

4. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, обруч на правой.

Вращение обруча на правой (левой) руке. (по 10 раз)

5. *И. п.* — широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, обруч на полу.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться пола внутри обруча руками;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — и. п. (8 раз)

6. *И. п.* — стойка ноги вместе, обруч в обеих внизу, хват с боков.

1, 3 — шаг вправо (влево), обруч вперед;

2, 4 — и. п. (9 – 10 раз).

7. *И. п.* — узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, обруч держать одной рукой, обруч стоит на полу.

Пролезание в обруч правым и левым боком (10 раз)

8. *И. п.* — стойка ноги вместе, обруч на полу.

Прыжки в обруч правым и левым боком (10 раз)

9. *И. п.* — стойка ноги врозь, стопы параллельно, обруч в обеих хват за середину.

Прыжки через обруч (10 раз)

Дыхательное упражнение «Ножницы»

Игра малой подвижности «Карлики – великаны»

Речевка «Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам, чтобы реже о обращаться за советом докторам».

Спокойная ходьба.

Комплексы утренней гимнастики

старший дошкольный возраст

(6 – 7 лет)



Составила: инструктор по ФЗК
И.А. Торопчина

<p style="text-align: center;">Дидактические игры по формированию здорового образа жизни</p> <p style="text-align: center;">Инструктор по ФЗК: Торопчина И.А.</p>	
<p>№1 <i>Тема: «Ребенок и здоровье»</i></p> <p style="text-align: center;">Кому что нужно</p> <p><i>Цель:</i> закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.</p> <p><i>Материал:</i> круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинка с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец.</p> <p><i>Ход игры:</i> предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу).</p>	<p>№2 <i>Тема: «Ребенок и здоровье»</i></p> <p style="text-align: center;">Разложи картинки по порядку</p> <p><i>Цель:</i> систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.</p> <p><i>Материал:</i> картинки с изображением моментов распорядка дня</p> <p><i>Ход игры:</i> воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.</p> <p>Воспитатель подводит итог высказываниям детей.</p> <p>Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.</p> <p>Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.</p> <p>Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.</p>

<p><i>№3</i> <i>Тема: «Ребенок и здоровье»</i></p> <p style="text-align: center;">Оденем куклу на прогулку</p> <p><i>Цель:</i> закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.</p> <p><i>Материал:</i> бумажная кукла с различной одеждой.</p> <p><i>Ход игры:</i> воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас зима и на улице очень холодно (различные ситуации). Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.</p>	<p><i>№4</i> <i>Тема: «Ребенок и здоровье»</i></p> <p style="text-align: center;">Что такое хорошо, что такое плохо</p> <p><i>Цель:</i> познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.</p> <p><i>Материал:</i> поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.</p> <p><i>Ход игры:</i></p> <p>1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»</p> <p>2-ой вариант. Показ <i>картинок</i> можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.</p>
<p><i>№5</i> <i>Тема: «Ребенок и здоровье»</i></p> <p style="text-align: center;">Азбука здоровья</p> <p><i>Цель:</i> систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.</p> <p><i>Материал:</i> иллюстрации.</p> <p><i>Ход игры:</i> играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.</p>	<p><i>№6</i> <i>Тема: «Полезные продукты»</i></p> <p style="text-align: center;">Чудесный мешочек</p> <p><i>Цель:</i> уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.</p> <p><i>Материал:</i> мешочек, муляжи овощей, фруктов</p> <p><i>Ход игры:</i> воспитатель показывает группе «чудесный мешочек» с муляжами овощей, фруктов и предлагает детям узнать, что находится в «чудесном мешочке». Ребёнок опускает руку в «чудесный мешочек» и на ощупь определяет его, затем достаёт и описывает по схеме. Воспитатель даёт образец описания овощей, фруктов.</p> <p>- У меня помидор, он красный, круглый, гладкий. А у тебя?</p> <p>Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на ощупь?</p> <p>Дети складывают все овощи, фрукты на поднос.</p>

<p>№7 Тема: «Полезные продукты»</p> <p style="text-align: center;">Угадай на вкус</p> <p>Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.</p> <p>Материал: тарелка с нарезанными овощами, фруктами.</p> <p>Ход игры: воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?»</p>	<p>№8 Тема: «Полезные продукты»</p> <p style="text-align: center;">Узнай и назови овощи</p> <p>Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя.</p> <p>Ход игры: воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт), а дети должны назвать этот овощ (фрукт).</p>
<p>№9 Тема: «Полезные продукты»</p> <p style="text-align: center;">Полезные и вредные продукты</p> <p>Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье</p> <p>Материал: картинки с изображением различных продуктов, два обруча.</p> <p>Ход игры: для того, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны. Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья.</p>	<p>№10 Тема: «Полезные продукты»</p> <p style="text-align: center;">Узнай на вкус</p> <p>Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу.</p> <p>Материал: тарелка с нарезанными овощами, фруктами.</p> <p>Ход игры: воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?»</p>

<p>№11 Тема: «Полезные продукты»</p> <p style="text-align: center;">Назови правильно</p> <p>Цель: уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.</p> <p>Материал: картинки с изображением овощей, фруктов.</p> <p>Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.</p> <p>- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?</p> <p>Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на вкус? Какой по запаху?</p>	<p>№12 Тема: «Личная гигиена»</p> <p style="text-align: center;">Вымоем куклу</p> <p>Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.</p> <p>Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.</p> <p>Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.</p>
<p>№13 Тема: «Личная гигиена»</p> <p style="text-align: center;">Таня простудилась</p> <p>Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться.</p> <p>Материал: носовой платок.</p> <p>Ход игры: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?</p> <p>И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:</p> <p>- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть?</p> <p>И т.д.</p>	<p>№14 Тема: «Личная гигиена»</p> <p style="text-align: center;">Подбери картинки</p> <p>Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни.</p> <p>Материал: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены.</p> <p>Ход игры: воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами)</p>

<p>№15 Тема: «Личная гигиена»</p> <p align="center">Правила гигиены</p> <p>Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.</p> <p>Ход игры: воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.</p>	<p>№16 Тема: «Личная гигиена»</p> <p align="center">Сделаем куклам разные прически</p> <p>Цель: закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид».</p> <p>Материал: куклы, расчёски, заколки.</p> <p>Ход игры: воспитатель предлагает детям причесать кукол.</p>
<p>№17 Тема: «Тело человека»</p> <p align="center">Угадай по запаху</p> <p>Цель: формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.</p> <p>Материал: баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло ...).</p> <p>Ход игры: воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что помогло вам почувствовать этот запах? - Где можно почувствовать такой запах? 	<p>№18 Тема: «Тело человека»</p> <p align="center">Игра с микрофоном</p> <p>Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, воспитывать умение слушать друг друга.</p> <p>Материал: микрофон.</p> <p>Ход игры: воспитатель начинает предложение, а ребёнок продолжает его, говоря в микрофон.</p> <p>Я – голова, я умею ... думать, но не умею говорить.</p> <p>Я – нога, я умею ... ходить, но не умею рисовать.</p> <p>Я – рука, я умею ... рисовать, но не умею слушать ... и т.д.</p>

<p>№19 Тема: «Тело человека»</p> <p style="text-align: center;">Ты – моя частичка</p> <p>Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.</p> <p>Материал: мяч.</p> <p>Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос. Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т.д.) Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши ...) Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот ...).</p>	<p>№20 Тема: «Тело человека»</p> <p style="text-align: center;">Кто я такой?</p> <p>Цель: упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, умении различать девочек и мальчиков.</p> <p>Материал: картинки с изображением мальчика и девочки, карточки-накладки.</p> <p>Ход игры: воспитатель называет какую-либо часть тела, ребёнок находит её среди карточек и кладёт её на картинку. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок называет нарисованную часть тела и кладёт на картинку.</p>
<p>№21 Тема: «Тело человека»</p> <p style="text-align: center;">Запомни движение</p> <p>Цель: упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.</p> <p>Ход игры: воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.</p>	<p>№22 Тема: «Тело человека»</p> <p style="text-align: center;">Посылка от обезьянки</p> <p>Цель: продолжать формировать представление о своем организме; закрепить знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.</p> <p>Материал: посылка с овощами, фруктами.</p> <p>Ход игры: играют 4 человека. Воспитатель говорит, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт. Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одну ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает.</p>

<p>№23 Тема: «Тело человека»</p> <p style="text-align: center;">Угадай по звуку</p> <p>Цель: формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.</p> <p>Материал: музыкальные инструменты.</p> <p>Ход игры: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их - Что помогло вам услышать разные звуки?</p>	<p>№24 Тема: «Ребенок на улицах города»</p> <p style="text-align: center;">О чем говорит светофор</p> <p>Цель: закреплять знания о значении цветов светофора и правила поведения на улице.</p> <p>Материал: цветные картонные кружки (красные, жёлтые и зелёные), макет светофора.</p> <p>Ход игры: воспитатель раздаёт детям кружки красного, жёлтого и зелёного цвета. Последовательно «переключают» светофор, а дети показывают соответствующие кружки и объясняют, что означает каждый сигнал. Выигрывает тот, кто правильно покажет все кружки и расскажет о назначении цветов.</p>
<p>№25 Тема: «Врачи - наши помощники»</p> <p style="text-align: center;">Если кто-то заболел</p> <p>Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача.</p> <p>Материал: телефон.</p> <p>Ход игры: если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь. Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку: фамилия, имя → адрес → возраст → жалобы.</p>	<p>№26 Тема: «Опасные предметы»</p> <p style="text-align: center;">Источники опасности</p> <p>Цель: закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формировать умения выбирать картинки предметов по описанной ситуации, воспитывать чувство товарищества.</p> <p>Правило: не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.</p> <p>Материал: макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки).</p> <p>Ход игры: воспитатель отворачивается, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами.</p>

<p>№27 Тема: «Опасные предметы»</p> <p style="text-align: center;">Игра - дело серьёзное</p> <p>Цель: упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр по картинкам, закреплять знания о том, какими предметами можно играть.</p> <p>Материал: картинки с изображением различных предметов (опасных и неопасных), два обруча.</p> <p>Ход игры: воспитатель предлагает детям разложить картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают картинки с изображением предметов, с которыми можно играть, во второй – картинки с изображением предметов, с которыми нельзя играть, и объясняют свой выбор.</p>	<p>№28 Тема: «Опасные предметы»</p> <p style="text-align: center;">Сто бед</p> <p>Цель: закрепить представления об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развивать внимание; воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему.</p> <p>Материал: картинки с изображением детей в опасной ситуации.</p> <p>Ход игры: несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, почему такое случилось с ребёнком, что он сделал неправильно, что теперь делать ребёнку.</p>
<p>№29 Тема: «Опасные предметы»</p> <p style="text-align: center;">Мы – спасатели</p> <p>Цель: закрепить представления об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развивать внимание; воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему.</p> <p>Материал: картинки, на которых изображены дети в конкретных опасных ситуациях, набор карточек с изображением тех действий, которые необходимо выполнить в той или иной ситуации.</p> <p>Ход игры: воспитатель на стол кладёт картинку с изображением опасной ситуации, ребёнок рассматривает её и из всех карточек с изображением действий выбирает две правильные, последовательно раскладывает их.</p>	<p>№30 Тема: «Опасные предметы»</p> <p style="text-align: center;">Что мы знаем о вещах</p> <p>Цель: расширять представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память; воспитывать чувство сотрудничества.</p> <p>Материал: карточки с изображением пореза, ожога, ушиба руки и пожара, картинки с изображением различных, бытовых предметов.</p> <p>Ход игры: в игре принимают от 2 до 4 детей, каждый из них берёт себе по картинке с изображением «травмы». Воспитатель поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Участники должны догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей карточкой и взять картинку. При отборе ребёнок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила общения с ними.</p>

<p>№31 Тема: «Опасности вокруг нас»</p> <p style="text-align: center;">На прогулке</p> <p>Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животными.</p> <p>Материал: иллюстрации, 2 обруча.</p> <p>Ход игры: несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, правильно или неправильно здесь поступает ребёнок. Или в один обруч положить картинки с изображением правильных действий при встрече с животными, а в другой – неправильными действиями</p>	<p>№32 Тема: «Опасные предметы»</p> <p style="text-align: center;">Так или не так</p> <p>Цель: формировать умение детей отличать опасные для жизни ситуации от неопасных; развивать внимание; воспитывать желание соблюдать правила безопасности.</p> <p>Материал: 2 карточки – с красным и с зелёным кружком, картинки с изображением опасных и безопасных действий детей.</p> <p>Правила: под красную карточку (кружок) положить картинки с изображением опасных для жизни ребёнка ситуаций, под зелёную – неопасных (разрешённых).</p> <p>Варианты: индивидуально с воспитателем; несколько детей по очереди, объясняя свой выбор.</p>
<p>№33 Тема: «Опасности вокруг нас»</p> <p style="text-align: center;">Что где растёт</p> <p>Цель: закрепить знания о том, где растут лекарственные растения.</p> <p>Материал: мяч.</p> <p>Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос: - Где растёт подорожник? (Ребёнок отвечает и бросает мяч обратно) - Где растёт ромашка? и т.д.</p>	<p>№34 Тема: «Опасности вокруг нас»</p> <p style="text-align: center;">Определи растение по запаху</p> <p>Цель: упражнять детей в определении по запаху листьев мяты, цветков, ромашки, черёмухи.</p> <p>Материал: листьев мяты, цветков, ромашки, черёмухи.</p> <p>Ход игры: воспитатель предлагает детям понюхать листья мяты (цветки ромашки, черёмухи) ○ Что помогло вам почувствовать этот запах? Где можно почувствовать такой запах?</p>

<p>№35 Тема: «Опасности вокруг нас»</p> <p style="text-align: center;">Если малыш поранился</p> <p>Цель: познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи, ведь это зачастую может спасти его здоровье и жизнь.</p> <p>Материал: карточки с наиболее встречающимися бытовыми травмами, карты со способами оказания помощи.</p> <p>Ход игры: воспитатель предлагает детям выбрать карточки для оказания первой медицинской помощи при резаной ране и последовательно их выложить (промыть рану, наложить стерильную повязку, вызвать врача)</p>	<p>№36 Тема: «Опасности вокруг нас»</p> <p style="text-align: center;">По грибы</p> <p>Цель: закреплять знание съедобных и несъедобных грибов, умение различать их по внешнему виду на картинке и муляжах.</p> <p>Материал: картинки или муляжи съедобных и несъедобных грибов.</p> <p>Ход игры: картинки или муляжи разложить в разных местах. Детям предлагается собрать в корзинку съедобные грибы.</p>
--	---

Картотека дыхательных упражнений



Подготовила: инструктор по ФЗК
И.А. Торопчина

Содержание:

1. «Качели», «Дерево на ветру»
2. «Дровосек», «Сердитый ёж»
3. «Надуй шарик», «Гуси летят»
4. «Листопад», «Пушок»
5. «Жук», «Петушок», «Ворона»
6. «Паровозик», «Вырасти большой»
7. «Каша кипит», «Часики»
8. «Насос», «Регулировщик»
9. «Ножницы», «Снегопад»
10. «Трубач», «Поединок»
11. «Пружинка», «Кто дальше загонит шарик», «Ветряная мельница»
12. «Подуй на одуванчик», «Бегемотик»
13. «Курочка», «Парящие бабочки»
14. «Аист», «В лесу»
15. «Волна», «Хомячок»
16. «Лягушонок», «Боевой клич индейцев».

Карточка 1

«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И. п.: сед на полу, скрестив ноги (варианты: сед на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Карточка 2

«Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

И. п.: стойка ноги врозь. На вдохе сложить руки «топориком» и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «бах».

«Сердитый ёж»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

И. п.: стойка ноги врозь, стопы параллельно. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклон вперед как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.



Карточка 4

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.



Карточка 3

«Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И. п.: стойка ноги врозь, стопы параллельно или сед. «Надувая шарик» широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть, затем медленно свести руки, соединяя ладони перед грудью и выдох – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Карточка 5

«Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И. п.: стойка ноги врозь или сед, скрестив руки на груди. Развести руки в стороны, поднять голову – вдох, скрестить руки на груди, опустить голову – выдох: «жу-у-у-у» сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И. п.: стойка ноги врозь, стопы параллельно. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

«Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

И. п.: узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно. Вдох - развести руки широко в стороны, как крылья, медленно опустить руки и произнести на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р]

Карточка 6

«Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Спокойная ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

И. п.: стойка ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Карточка 7

«Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И. п.: сед, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф».

«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И. п.: узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Карточка 8

«Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И. п.: узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки на пояс.

Легкий присед – вдох, выпрямиться – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

«Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И. п.: стойка ноги врозь, стопы параллельно, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р».

Карточка 9

«Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И. п.: – стойка ноги врозь, стопы параллельно, прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони вниз. На вдохе левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. На выдохе – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

«Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.



Карточка 10

«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

И. п.: сед, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф».

«Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик – «мяч». Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

Карточка 11

«Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И. п.: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в И. п. (вдох).

«Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сесть за стол, положить перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуть на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

«Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Карточка 12

«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И. п.: стойка ноги врозь, стопы параллельно или сед. Глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто сдуваем с одуванчика пух.

«Бегемотик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И. п.: сед или лежа на спине. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Карточка 13

«Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

И. п.: узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно.

Развести руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклониться, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Карточка 14

«Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

И. п.: стойка ноги вместе.

На вдохе - руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вперед. Зафиксировать положение на несколько секунд. Держать равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш».

«В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.



Карточка 15

«Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И. п.: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. На вдохе руки над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит «Вни-и-и-з». После освоения этого упражнения проговаривание отменяется.

«Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложить ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Карточка 16

«Лягушонок»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

И. п.: стойка ноги врозь, стопы параллельно. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, «квакните» – выдох.

«Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложить ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

Используемый источник:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/02/15/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki-dlya-starshey-gruppy>

Игра «Этот пальчик хочет спать...»

Цель: развитие у ребенка умения загибать пальчики в порядке очередности на правой руке, затем на левой, выполнять действия в соответствии с текстом потешки.

Оснащение: картинка с изображением руки или перчатки.

Ход игры. Покажите ребенку перчатку (или картинку с ее изображением). Расскажите, что скоро похолодает и мы будем прятать свои пальчики в домики. Это очень сложная работа. Сначала нам надо познакомиться со своими пальчиками.

В гости к пальчику большому (поднимите вверх большой палец)

Приходили прямо к дому

Указательный и средний, (соединяйте вместе пальцы, которые называете)

Безымянный и последний,

Сам мизинчик-мальшок

Постучался на порог, (сожмите пальцы, обеих рук в кулаки и постучите кулаками друг о дружку)

Вместе пальчики-друзья, (ритмично сжимайте пальцы обеих рук в кулак и разжимайте их)

Друг без друга нам нельзя.

Проведите игру с пальчиками правой руки, затем левой. При показе можно загибать пальчики ребенка.

Постепенно уменьшайте помощь, и в конце концов ребенок начнет выполнять задание самостоятельно.

Когда ребенок познакомится с пальчиками, можно рассказать ему, что днем пальчики играют, рисуют, едят, лепят — у них очень много работы, к вечеру они очень устают и ложатся спать.

«Я тебе покажу, как они ложатся спать»

Этот пальчик хочет спать, (загните мизинчик)
Этот пальчик лег в кровать, (загните безымянный пальчик)
Этот пальчик чуть вздремнул, (загните средний пальчик)
Этот пальчик уж уснул, (загните указательный пальчик)
Этот пальчик крепко спит. (загните большой пальчик)

Тише, дети, не шумите,
Пальчики не разбудите.

Во время игры хорошо развивать активную речь ребенка: сначала попросите ребенка договаривать наиболее легкие в произношении слова, при многократном повторении игры ребенок запоминает простой стишок и может сам его рассказать, сопровождая пальчиковой игрой.

«У кого такие синие глаза?»

Чему учится ребенок: подбирать однородные предметы (синие глаза) по одному из признаков (цвету); определять тождество цвета, используя прием приложения объектов друг к другу; выделять синий цвет из двух предложенных цветов, находить синий цвет по просьбе взрослого.

Оснащение: картинки с изображением лиц куклы-мамы и куклы-дочки с синими глазами; коробочка с двумя парами вырезанных из цветного картона глазок для кукол — синие и коричневые (карие).

Ход игры: предложите ребенку рассмотреть картинку с изображением лиц кукол. Обратите его внимание на то, какого цвета глаза у кукол (синие). Покажите вторую картинку, где изображены куклы с контурными прорисовками вместо глаз. Расскажите ребенку, что хозяйка этих кукол плохо с ними обращалась и поэтому с куклами случилась беда, у них оторвались и потерялись глазки.

Покажите ребенку коробочку с вырезанными из картона двумя парами глаз — синими и коричневыми. Рассмотрите цвет глаз у кукол на картинке и предложите найти для сломанных кукол такие же синие глаза.

(продолжение) «У кого такие синие глаза?»

Чтобы ребенок правильно выполнил задание, покажите ему, как нужно определять тождество выбранных для куклы глаз; приложить выбранный глаз к картинке с изображенной на ней синеглазой куклой. Сопровождайте свои действия комментарием:

«Глазик такого же цвета, как у этой куклы. Он тоже синий. Они одинакового цвета — оба синие».

Когда задание будет выполнено и оба глаза найдены, прочтите рифмовку:

Мама доченьку качала
Дочке песню напевала
«Как у крошки-дочки
Мамины глаза
Словно василечки,
Глазеньки у дочки.
Глазеньки большие,
Синие такие!»

Усложнение: предложите ребенку рассмотреть цвет своих глаз в зеркале. Спросите:

«Какого цвета твои глаза?» Если ребенок затрудняется ответить, скажите сами. Попросите ребенка повторить название цвета вместе с вами.

Попросите ребенка рассмотреть цвет глаз всех, кто проживает вместе с вами, определить и назвать цвет их глаз. Предложите ребенку найти куклу с синими глазами. При посещении магазина игрушек предложите ребенку найти кукол с синими глазами.

«Где же наши ручки?»

Чему учится ребенок: понимать и называть существительные, обозначающие части тела во множественном числе; выполнять движения в соответствии с текстом.

Оснащение: кукла с мягкими руками и ногами.

Ход игры: покажите ребенку куклу и предложите с ней поиграть. Прочтите стихотворение и выполните движения в соответствии с его текстом.

Где же, где же наши... (ручки) (руки спрячьте за спину)

Где же наши ручки?

Вот, вот наши ручки,

Вот наши ручки — (хлопайте в ладоши)

Где же, где же

Наши ножки? (закройте колени руками)

Где же наши ножки?

Вот, вот наши ножки,

Пляшут наши ножки, (быстро переступайте с одной ноги на другую)

Игру можно усложнить, спрятав любую другую часть тела или лица.

«Покажи у куклы...»

Чему учится ребенок: продолжает формировать представление о схеме лица, соотносить, понимать, употреблять существительные, обозначающие части лица в единственном и множественном числе: «личико», «глазки», «ротик», «носик», «ушки»; образовывать существительные при помощи уменьшительно-ласкательного суффикса, выполнять воображаемые действия (умывание).

Оснащение: сюжетная картинка с изображением умывающегося ребенка.

Ход игры: рассмотрите картинку, назовите части лица. Попросите ребенка назвать ту часть лица, которую вы показываете, на его лице, на вашем лице, на лице куклы. Предложите ребенку совершать воображаемые действия (умывать куклу) во время чтения вами потешки:

Водичка, водичка, умой кукле личико!

Умой кукле глазки, умой кукле носик!

И ушки и щечки помыть не забудь!

При повторном проведении игры можно прочесть другую потешку:

Водичка, водичка, умой мое личико,

Чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Предложите ребенку договаривать выделенные в потешке слова.

«Это—я, а это—мамочка моя»

Чему учится ребенок: ориентироваться в величине предметов (частей тела); закрепить понимание слов «большой(ая)», «маленький(ая)» и, по возможности, обозначать величину словом, использовать его для сравнения; знать, называть части тела и лица: нога, рука, голова.

Оснащение: кукла с оторванной рукой или ногой; две куклы (большая и маленькая), вырезанные из плотного картона, с отсутствующими частями тела (ногой, рукой); части тела для починки куклы; зеркало.

Ход игры: встаньте вместе с ребенком перед зеркалом так, чтобы было видно все туловище. Прочтите рифмовку, показывая своим указательным пальцем на те части тела, о которых будете говорить:

Посмотри, вот это — я,

А это — мамочка моя.

Руки нашей мамы

Большие, ох, большие,

А у дочки-крошки

Маленькие ладошки!

Проговаривая 1-ю и 4-ю строчки, приложите руку ребенка к своей руке. Скажите:

«Моя рука большая, вот какая, а твоя ручка маленькая». Возьмите руку ребенка, вложите ее в свою ладонь и закройте ладонь, спрятав ручку ребенка в своей руке, скажите: «Твоя ручка спряталась в моей. Ее не видно — она маленькая». Подойдите к зеркалу, покажите по очереди все части лица, приговаривая: «Вот мой нос — он большой, а вот твой носик — он маленький». Аналогично рассмотрите все части лица.

(продолжение)
«Это—я, а это—мамочка моя»

Усложнение: проведите игру с плоскостным изображением двух кукол — большой и маленькой. Предложите починить большую куклу, у которой прежний хозяин или хозяйка оторвал ручку, ножку и т.д. Задание давайте четко; «Найди для большой куклы большую ногу. Приложи ее на место»; «Найди для маленькой куколочки маленькую ножку. Приложи ее на место».

«Маленькие и большие ножки»

Чему учится ребенок: формировать навык легкого бега стайкой; воспитывать правильную осанку; согласовывать действия с речью; понимать и употреблять наречия «быстро», «медленно»; прилагательные «маленькие», «большие».

Ход игры: ребенок и воспитатель садятся лицом друг к другу. Воспитатель просит показать свои ножки. Ребенок поднимает ноги.

Воспитатель: «Ножки у тебя маленькие, но бегают быстро. Покажи, как ножки бегают». Ребенок бежит, его бег воспитатель сопровождает словами: «Маленькие ножки бежали по дорожке...».

Усложнение задания. Воспитатель: «У тебя ножки маленькие, а у медведя большие. Медведь идет медленно: «Большие ноги шли по дороге». Покажи, как идет медведь».

Ребенок в соответствии со словами и ритмом потешки то бегает, то ходит, различая быстрый и медленный бег, медленную и тяжелую ходьбу.

Игра повторяется 2-3 раза.

Вариант проведения в коллективе. Дети сидят на стульчиках.

Воспитатель: «Покажите свои ножки. Ой, какие маленькие. Покажите, как быстро бегают ваши ножки. Маленькие ножки бежали по дорожке». Дети бегут свободно, стайкой, с концом слов останавливаются.

«Прячем ручки, ножки»

Чему учится ребенок: действовать в соответствии со словами сопровождающего текста; использовать в речи названия частей тела; понимать указательное местоимение «вот»; произносить слово «вот».

Ход игры:

Где же, где же наши ручки? (дети прячут ручки за спину)

Где же наши ручки? Вот, вот наши ручки,

Вот где наши ручки.

Пляшут, пляшут наши ручки,

Пляшут ваши ручки. (дети используют вращательные движения кистями рук — ручки «пляшут»)

Где же, где же наши ножки? Где же наши ножки? (дети приседают, закрывают ладошками ступни ног)

Пляшут наши ножки.

Вот, вот наши ножки,

Вот где наши ножки.

Пляшут, пляшут наши ножки (дети встают, выполняют притоп правой и левой ногой попеременно)

Где же, где же наши детки?

Где же наши детки? (дети закрывают лицо ладонями)

Вот, вот наши детки,

Вот где наши детки.

Пляшут, пляшут наши детки, (открывают лицо, хлопают в ладоши, делают «пружинки»)

«Пальчик о пальчик»

Чему учится ребенок: развивать слухозрительное восприятие: реагировать на слово-сигнал «Ай!» - убирать ручки за спину; развивать пальчиковую моторику; знать и называть пальчики.

Оснащение: стулья.

Ход игры: сядьте на стул напротив ребенка, произносите слова и выполняйте соответствующие действия. Ребенок повторяет движения по показу:

Пальчик о пальчик: тук-тук-тук!

Пальчик о пальчик: тук-тук-тук.

Заплясали ручки, заплясали!

Заплясали ручки, заплясали.

Ай! (прячьте руки за спину, ребенок повторяет движение)

После повторения игры 2-3 раза ребенок самостоятельно прячет руки за спину на слово-сигнал «Ай!»

«Звонко хлопают ладошки»

Чему учится ребенок: прислушиваться к звукам, развивать слуховое внимание; формировать понятие «вот так»; понимать и использовать в речи существительные в творительном падеже множественного числа: «ручками», «ножками»; глаголы в форме настоящего времени множественного числа: «играем», «забавляем», «хлопаем».

Оснащение: ширма.

Ход игры: прочтите рифмовку и выполните движения в соответствии с ее содержанием, находясь за ширмой:

С детками играем,

Деток забавляем,

Вместе хлопаем в ладошки... (вместе с ребенком хлопайте в ладоши)

А теперь топочут ножки: (вместе с ребенком топайте)

Вот так! (хлопайте в ладоши за ширмой)

Вот так! (топайте за ширмой)

Ребенок, не видя движений взрослого, выполняет движения, ориентируясь по звукам из-за ширмы.

«Моя рука»

Задачи: учить детей обводить контур собственной руки. Дополнять его деталями. Видеть в изображении знакомый объект.

Материалы: Листы бумаги, картон, кубики, кольца от пирамидки, геометрические фигуры
Педагог помогает ребенку обрисовать его руку и вырезает по контуру. Совсем маленьким детям мама обрисовывает ручку сама, попросив ребенка плотно приложить ладошку с раскрытыми пальчиками к листу. Контур руки можно приклеить на картон и разрисовать. Воспитатель может также вырезать контур своей руки (мамы так же могут обвести и вырезать руку) и сравнить ее с руками детей, говоря: «Вот какая у мамы большая рука, а у вас еще маленькие ручки. Вы будете подрастать, и ваши ручки тоже будут расти». Вырезанные контуры рук можно расположить на большом листе веером и подписать.

«Курочка»

Задачи: закреплять навыки печатания ладошками. Учить детей дорисовывать недостающие детали. Узнавать в изображении знакомый объект. Воспитывать аккуратность.

Материалы: Плотные листы бумаги стандартного размера и глубокие лоточки, наполненные краской.

Воспитатель раскладывает перед детьми плотные листы бумаги стандартного размера и глубокие лоточки, наполненные краской. Затем он предлагает детям аккуратно окунуть ладошку в краску (мамы помогают), приложить ее к листу бумаги и немного подождать, не двигая рукой. Затем ребенок осторожно убирает руку с бумаги и на ней остается отпечаток. Педагог (мама) пририсовывает к отпечатку большого пальца хохолок и глазки, к основанию ладошки- ножки, — получается курочка. Если какому-то малышу понравится такое занятие, он может сам попробовать сделать еще один или несколько отпечатков ладошки и дополнить до изображения курочки. Ребенок может придумать свои варианты дополнения отпечатка деталями и по своему усмотрению назвать получившееся изображение

«Полюбуйтесь, это я»

Чему учится ребенок: продолжает развивать мелкую моторику пальцев, активизировать работу большого и указательного пальцев; продолжает развивать творческие способности, воображение, видеть в скомканной салфетке реальный объемный предмет; активизировать словарь за счет слов, обозначающих части тела (голова, туловище, ноги, руки); части лица (глаза, нос, рот, брови, ресницы, рот); глаголов (комкать, втыкать, соединять); продолжать развивать ориентировку в пространстве, понимать и употреблять в активной речи предлоги «на», «под»; понимать значение уменьшительно-ласкательного суффикса -чк-.

Оснащение: розовые салфетки, зубочистки, бусины.

Ход игры: положите перед ребенком картинку с изображением ребенка. Рассмотрите ее. Показывая на каждую часть тела, просите ребенка называть ее. Если ребенок затрудняется назвать какую-то часть тела, то помогите ему:

— подойдите с ним к зеркалу;

— покажите пальцем на данную часть тела (или лица) на себе, затем на ребенке;

— назовите ее;

— повторите название данной части тела вместе с ребенком. Предложите сделать человечков из салфеток, зубочисток и бусин. Скажите, что вы будете делать большого человека (взрослого), а ребенок — маленького человечка (ребенка). Алгоритм выполнения человечков из салфеток смотрите в приложении. Этапы работы:

(продолжение)
«Полюбуйтесь, это я»

- скомкайте большую салфетку; покрутите ее между ладонями — получится туловище;
- возьмите салфетку меньшего размера, скомкайте, покрутите ее так же между ладонями — получится голова.
- соедините туловище с головой — воткните зубочистку в туловище сверху и наденьте на нее второй шарик из салфетки — голову;
- воткните с каждой стороны туловища по руке-зубочистке;
- затем из зубочисток сделайте ножки;
- глазки можно сделать из бусин (воткнуть или приклеить); нос, рот, брови, ресницы нарисуйте фломастером. Предложите ребенку сделать маленького человечка. Если ребенок не смог проанализировать все этапы работы, выполните ее еще раз, выполняя каждое действие с ребенком синхронно.

Усложнение: увеличьте количество человечков из салфеток; смените материал, бумагу, технические приемы.

КАРТОТЕКА ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР НА ИЗУЧЕНИЕ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Инструктор ФЗК: Торопчина И.А.

Беседы о здоровом образе жизни дошкольный возраст (6-7 лет)

Содержание:

1. Тема: «Травма как ее избежать».
2. Тема «Здоровье главная ценность человеческой жизни».
3. Тема: «Ребенок и здоровье».
4. Тема: «Как я буду заботиться о своем здоровье».
5. Тема: «Наши верные друзья».
6. Тема: «Здоровым быть себя любить».
7. Тема «Если хочешь быть здоров закаляйся».
8. Тема: 2 Полезные продукты»
- 9: Тема: «Витамины и здоровый организм».

1. Тема «Травма: как ее избежать»

Программное содержание: продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

Ход беседы.

Дети рассматривают плакаты и иллюстрации, демонстрирующие оказание первой помощи при травме. Пытаются понять, что произошло с человеком в каждом конкретном случае, как и почему человек получил травму. Дети вспоминают аналогичные случаи из своей жизни: рассказывают, как были получены травмы; рассуждают, можно ли было избежать травмирования. Затем заводится разговор об общей осторожности, соблюдении правил безопасности дома и на улице. Дети должны понимать, что часто человек сам бывает виноват в том, что с ним происходит. Целесообразно наибольшее внимание уделять примерам из жизни детей (разбил коленку или нос, посадил занозу в палец, ударился, упал и т.п.) Важно объяснять детям, что в случае травмы следует немедленно попросить о помощи взрослых.

Но в некоторых случаях можно и самим попытаться что-то сделать. Например, к обычной царапинке прикладывают чистый носовой платок или лист подорожника. Игра «Помощь при травме» с карточками или предметами. Дети выбирают «травмированного» (рисунок, игрушку) и оказывают ему помощь. Попутно рассказывают, что и как они делают.

2. Тема «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»

Программное содержание: воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять

и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

Ход беседы.

Воспитатель: как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здравываясь, один человек как будто желает другому здоровья.

Ведь здоровье - самая главная ценность, данная человеку. Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей.) Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.)

Конечно, больному хочется, как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. (Ответы детей.). Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей). Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых - простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого? Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? (Ответы детей). Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное - вы можете помочь создать тишину и покой дома - не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

3. Тема «Ребенок и здоровье»

Программное содержание: формировать первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу. **Ход беседы.**

1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово "здоровье": ў здоровье - лучшее богатство; ў здоровому - все здорово.

2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратит внимание на то, что, одеваясь таким образом можно навредить своему здоровью.

3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как спускаться по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).

Чтение стихотворений - советов.

4. Тема «Как я буду заботиться о своем здоровье»

Программное содержание: закрепить понимания о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий. Повторить пословицы о здоровье. Создавать условия для развития социального и эмоционального интеллекта детей, развивать стремление и умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников. Поощрять проявление таких качеств, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.

Ход беседы.

- Как вы себя сегодня чувствуете?
- Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?
- Как вы сами можете помочь себе быть здоровыми?
- Быть здоровым хорошо или плохо?

Обобщить ответы детей, повторить знакомые пословицы о здоровье.

5. Тема «Наши верные друзья»

Программное содержание: формировать в сознании детей желание заботиться о своем здоровье. Воспитывать инициативность и творческий **подход**, создавать для поддержания детской инициативы пространство детской реализации (возможность для каждого ребенка проявить инициативу, сформулировать и реализовать свою идею, предъявить результат сообществу и увидеть (осознать) полезность своего труда для окружающих).

Ход беседы.

Воспитатель: согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: "В здоровом теле - здоровый дух".

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом.

Например, такие:

«Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Педагог поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся и обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперёд, назад, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми?

Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных сосновых и еловых борах.

Этот воздух - настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов - особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды - тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижёт ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне - горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи - грязнули. Как вы считаете, заботиться ли этот человек о своём здоровье?

Верно! Не заботиться!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней - желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали "вредными птичками". Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота - залог здоровья».

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать!».

А ведь режим дня - прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается

определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли ещё об одном нашем преданном друге - о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы и сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда всё белым - бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть - буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой, с обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!

Воспитатель: ответьте на вопросы:

- каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
- какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
- делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
- почему грязнули и неряхи часто болеют?
- соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
- что дарит нам движение?
- какие подвижные игры тебе нравятся?
- почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Воспитатель: предлагаю вам отгадать загадки:

1. Его бьют, а он не плачет, только прыгает и скачет. (Мяч) 2. Высоко волан взлетает, лёгкий и подвижный он..

Мы с подругой играем на площадке в ...(Бадминтон.)

3. Стоят игроки друг против друга, сетка меж ними натянута туго. Бьют по мячу и красиво, и метко, и оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

6. Тема «здоровым быть – себя любить»

Программное содержание: формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни, необходимость заботиться о своем здоровье. Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня.

Ход беседы.

Воспитатель: сегодня я хочу с вами поговорить о здоровье и о том, что помогает человеку быть здоровым. И начну с таких слов:

«Здравствуй» - люди говорят, это слово просто клад!

Здравствуй - значит будь здоров! И не нужно больше слов!

Если «Здравствуй» ты сказал, ты здоровья пожелал!

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения.

Воспитатель: в старину говорили: «Здоровье - дороже золота», «Здоровье - ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье – смолоду». И это действительно так. А о том, как быть здоровыми, сильными, смелыми, выносливыми и веселыми мы сегодня и узнаем.

Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда)

- Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)

- Полезные продукты (Овощи и фрукты)

- Чипсы, жвачка, сухари - это все твои (Враги)

Воспитатель: молодцы, ребята. Правильное питание - это очень важно для здоровья. Я предлагаю поиграть в игру, я буду называть продукты питания, если это полезные - то вы хлопаете, а если вредные - топаете.

Игра «Топай-Хлопай»

Воспитатель: ребята, вы отлично справились с заданием. А еще очень важны для здоровья витамины, которые тоже содержатся в полезных продуктах. Послушайте. Помни истину простую, лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку, Черный хлеб полезен нам и не только по утрам. Рыбий жир всего полезней, хоть противный - надо пить, Он спасает от болезней, без болезней лучше нам. От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон, хоть и кислый очень он.

Воспитатель: ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми (предполагаемые ответы детей - заниматься физкультурой, спортом, делать утреннюю зарядку) Правильно, чтобы быть здоровыми, нужно

вести подвижный образ жизни. Нам тоже пора сделать зарядку (динамическая пауза- пантомима).

- Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь,
- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?
- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!
- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!
- Энергичнее крутите, обручи не уроните!
- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!
- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

Воспитатель: я загадаю вам еще загадки, и если вы их отгадаете, вы сможете сказать, что еще помогает человеку быть здоровым.

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло)
- Чистить зубы помогает, на щетинке паста тает, ею чистить каждый день, зубы нам совсем не лень (Зубная щетка)
- В ванне вымылся и вот, оно тебя давно уж ждет, вытрешься и ты сухой, а оно промокло, ой! (Полотенце)

Воспитатель: так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми (ответы детей - следить за чистотой своего тела, часто мыть руки, ухаживать за зубами и т. д.). Правильно, очень важно следить за чистотой своего тела, соблюдать правила гигиены, быть опрятными. Недаром в пословицах говорится: чистота- залог здоровья; чистота - лучшая красота; кто аккуратен - тот людям приятен.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, без чего человек не сможет жить (предполагаемые ответы детей - без еды, без воды и др.). Без еды человек может прожить 5 недель, без воды - 5 дней, а вот без воздуха - не сможет и 5 минут. Недаром говорят: «Человек живет, пока он дышит». А каким воздухом полезно дышать (чистым, свежим). Ребята, а еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит (ответы детей). Правильно, чтобы быть бодрыми, энергичными и веселыми весь день, нужно вовремя ложиться спать, утром делать зарядку, завтракать, заниматься, гулять.

Воспитатель: ребята, я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными, ловкими!

7. Тема «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Программное содержание: напомнить детям, что помогает им быть здоровыми. Учить детей вести здоровый образ жизни. Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня. Формировать понимание того, что все зависит от самого человека – его трудолюбия, настойчивости, веры в себя. Продолжать

воспитывать самоуважение, чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах и возможностях.

Ход беседы.

Воспитатель: сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А начну я беседу с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

«Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали. Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки - небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами - белым, розовым и красным. Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку "ночной" стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку. Вот такую:

Стали звездочки ясней - засыпай-ка поскорей! Может быть, тебе приснится яркое перо жар-птицы, или аленький цветок, или конечек - горбунок.

В темном небе месяц светит, словно цветик - семицветик,

Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!».

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой -

«утренней» - стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко:

«С добрым утром. С добрым утром, дорогая! Просыпайся поскорей. За окном проснулось солнце, зачирикал воробей. В гости новый день пришел, просыпайся поскорей!»

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

По утрам и вечерам открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею, уши вымою и шею.

Пусть течет водица - я хочу умыться!

Посильнее кран открыла и взяла кусочек мыла, пышно пена поднялась - смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица - я хочу умыться!

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

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», - думала Таня.

Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной, ароматной и приятной.

Щеткой действую умело, зубы будут очень белы!

- Танюша! Ты уже умылась? - окликала девочку мама. - Тогда иди съешь йогурт. - А какой сегодня йогурт? - спрашивала Таня.

- Малиновый!

- Йогурт из малины - самый мой любимый! - в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу".

Вопросы детям:

- дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.

- поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы. Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура - совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь! Воду в тазик я налью, горстку соли растворю, лучше соли не простой, А особенной - морской! Рукавицей разотру спину, руки, шею, грудь.

Вопросы детям:

- ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

- расскажите, как вы принимаете душ: какую воду выбираете: теплую или прохладную?

- принимаете ли вы душ каждое утро?

И умывание, и обтирание, и прохладный душ - прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила: - правило первое - постепенность, - правило второе - постоянство.

Воспитатель: что означают эти правила? Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28-30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15-18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания. А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна, не малая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека! Одна из замечательных закаливающих процедур - мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь - во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых - будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон! Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

- расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани?
- как помогала ей подушка вечером и утром?
- что Таня делала по утрам?
- какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?
- чистишь ли ты зубы?
- что такое закаливание? (это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды - холоду, ветру, болезнетворным микробам).
- с какими методами закаливания вы знакомы? (умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног).

8. Тема «Полезные продукты»

Программное содержание: уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

Ход беседы.

1. Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени - корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).
2. Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.
3. Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

9. Тем «Витамины и здоровый организм»

Программное содержание: рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами,

которые можно употреблять в небольшом количестве. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы.

1. Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.
2. Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.
3. Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей



1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – Ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на Вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.



Инструктор по ФЗК: Торопчина И.А

МБДОУ ЦР ДС № 51

Картотека загадок про здоровый образ жизни



Инструктор по ФЗК: Торопчина И.А.

Режим дня

Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кроватку
Нужно лечь и отдыхать.
Это значит, что у нас
По режиму... **(тихий час)**

Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий... **(распорядок дня)**

Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать,
Если будешь ты стремиться ...
соблюдать. **(распорядок)**

Вот совсем закрылись глазки,
И почувствовал я —
он скоро мне покажет сказки.
Мой ночной волшебник... **(сон)**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Очень важен **(режим дня)**




Полезные продукты

Очень яркая девица
Летом прячется в темнице.
Любят зайчики и детки
В свежем виде и в котлетках.
Эта рыжая плутовка
Называется. . . **(морковка).**

Говорят, на вкус и цвет
Никаких подружек нет.
Но она для всех мила,
И полезна, и вкусна.
К сентябрю земля намокла -
Мы выкапываем ... **(свёклу).**

Я - и свежий, и солёный,
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. **(огурец).**

Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Витаминов кладёшь он,
А зовут его. . . **(лимон).**



Активный образ жизни


Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! **(зарядка).**

Можно радоваться птицам,
Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело... **(гулять).**

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то... **(лыжи).**

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие... **(коньки).**

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра -... **(хоккей)**





Активный образ жизни

Когда апрель берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
А она через меня. **(Скакалка)**

Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками -
Друг походный за спиною
На ремнях с застежками. **(Рюкзак)**

Этот конь не ест овса.
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. **(Велосипед)**

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих,
Что за кони у меня? **(Коньки)**

Мы - проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы,
В дождь - лежим,
В снег - бежим,
Уж такой у нас режим. **(Лыжи)**



Личная гигиена

Он - холодный, он - приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня,
Вырасту здоровым я! **(душ)**

Знаю, есть на свете чудо,
Есть такое волшебство:
Поднесёшь под кран с водою -
Вмиг смывает грязь оно! **(мыло)**

Есть ещё у нас друзья,
Позабыть о них нельзя.
Чтоб красиво улыбаться,
Чаще надо нам встречаться!
(зубная щётка и паста)

Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить... **(зубы)**

Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня - бегу,
От болезней берегу. **(вода)**

Что никогда не лень делать? **(Дышать)**



Личная гигиена

Плоская досочка, по краям обшивочка, а в середине дырочка. (**Ухо**)

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


Белы овечки глядят из-под печки. (**Зубы**)

Белые силачи рубят калачи,
Красный говорун подкладывает. (**Зубы и язык**)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (**Мыло**)

Мойдодыру я, родня,
Отверни-ка ты меня,
И холодной водою
Живо я тебя умою. (**Кран с водой**)

19. До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый.
На полу не видно луж,
Все ребята любят. (**душ**)



Личная гигиена

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (**Гребешок**)


Грязнулю всегда выручает. (**вода**)

Зубов много, а ничего не ест. (**Расческа**)

У нее с утра дела:
Чистит зубы добела. (**Зубная щетка**)


Светленько, чистенько,
Посмотреть любенько. (**Зеркало**)

Резинка Акулинка пошла гулять по спинке,
И пока она гуляла, спинка розовою стала. (**Мочалка**)





Режим дня



Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кроватьку
Нужно лечь и отдыхать.
Это значит, что у нас
По режиму... **(тихий час)**.
Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий... **(распорядок дня)**.
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать,
Если будешь ты стремиться ...
соблюдать. **(распорядок)**.
Вот совсем закрылись глазки,
И почувствовал я —
он скоро мне покажет сказки.
Мой ночной волшебник... **(сон)**.
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Очень важен **(режим дня)**.

