

Структурное подразделение
«Детский сад №18 комбинированного вида»
Рузаевского муниципального района

Проект «О здоровье – всерьёз!»



Подготовила воспитатель
логопедической группы
Мещерякова М.Н.

2015

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И всё будет получаться.

Актуальность проекта.

На сегодняшний день в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом область «Физическое развитие» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления

Цель проекта.

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта.

Оздоровительные:

1. Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
2. Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.
3. Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

Воспитательные:

С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.

1. Создать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательные:

1. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Тип проекта.

Краткосрочный (с 26-30 января 2015 года).

Участники проекта.

Воспитатели, физ.инструктор , дети второй логопедической группы (старший дошкольный возраст), родители.

Предполагаемый результат.

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

Форма работы воспитателя с детьми.

1. Занятия познавательного цикла, физкультурные, чтение худ литературы.
2. Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.
3. Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж.
4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетные, народные игры.

Содержание проектной деятельности

Этапы и сроки реализации:

I этап – подготовительный,
II этап – практический,
III этап – заключительный.

I этап – подготовительный

(начало января)

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;
3. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
4. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий.

II этап - практический

(26-29 января)

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий.
2. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.
3. Подготовка выставки детских рисунков « Мы со спортом крепко дружим»
4. Создание коллажа «Полезные продукты на столе».
5. Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.

III этап - заключительный

(30 января)

1. Проведение спортивного развлечения «В стране зимних игр».

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ:

- сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);

Продукт проектной деятельности.

1. Тематический план недели здоровья (приложение 1).
2. Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей второй логопедической группы (приложение 4).
3. Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 2).
4. Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела (приложение 5).
5. Конспект физкультурного развлечения для детей старшего возраста «В стране зимних игр» (приложение 3)
6. Выставка детских рисунков « Мы со спортом крепко дружим».
7. Информационный материал в родительские уголки: папки-передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей»(приложение 6).
8. Коллажа «Полезные продукты на столе».
9. Конспекты бесед с детьми « Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».
10. Нетрадиционное физкультурное оборудование.

Методическое обеспечение проектной деятельности.

Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.

Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010 г.

«Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М., 2001 г.

«Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Подготовительная к школе группа». Корнеичева. С. – Пб. Педагогическое общество России. 2010г.

«Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.

Тематический план работы на неделю.

День недели	Цель	Мероприятия
<u>Понедельник</u> <i>«С физкультурой дружить – здоровым быть!»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. ✓ Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию. ✓ Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Анкетирование родителей «Растём здоровыми» ✓ Беседа с детьми «Что такое здоровье» ✓ Загадки и пословицы о спорте. ✓ Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта». ✓ Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (ключке, лыжах, велосипеде и т. д.)». ✓ П/и «Мой веселый звонкий мяч», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто быстрее?» ✓ Рисование «Дети делают зарядку!» ✓ Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей).
<u>Вторник</u> <i>«Витамины на столе»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания. ✓ Дать детям знания о пользе продуктов питания. ✓ Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Беседа «Полезная пища». ✓ Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы» ✓ Аппликация «Витамины на нашем столе». ✓ П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ» ✓ Чтение пьесы «О пользе витаминов». ✓ Загадки об овощах и фруктах. ✓ С/р игра «Магазин» ✓ Изготовление коллажа «Витамины на столе» (с привлечением родителей).
<u>Среда</u> <i>«Я и мое тело»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень). ✓ Расширять знания детей об организме человека. ✓ Формировать понятие, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Беседа «Мое тело» ✓ Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». ✓ Рассматривание портретов людей разной внешности. ✓ Загадывание загадок про части тела. ✓ Д/и «Зеркало», «Фоторобот».

	<p>что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Научить любить себя и свой организм. ✓ Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ С/р игра «Больница» ✓ Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?» ✓ Лепка «Моя семья».
<p><u>Четверг</u></p> <p><i>«В сказку за здоровьем»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы. ✓ Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов. ✓ Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумазая». ✓ Д/и «Сказочка – указочка». ✓ Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно». ✓ Викторина «Загадки и отгадки».
<p><u>Пятница</u></p> <p><i>Спортивное развлечение «В стране зимних игр»</i></p>	<p>-Развивать двигательную активность детей в основных видах движений посредством подвижных игр.</p> <p>-Развивать эмоционально-волевую сферу личности детей.</p> <p>-Способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей.</p> <p>-Совершенствовать основные виды движений (бег, метание, прыжки на двух ногах).</p> <p>-Развивать самостоятельность и активность в процессе двигательной деятельности.</p>	<p>-Игра «Бездомный заяц».</p> <p>-Игра- эстафета «Забрось снежок».</p> <p>-П/и «Ты медведя не буди!».</p> <p>-П/и «Льдинки, ветер и мороз».</p> <p>-Загадки о зиме.</p>

Стихотворная пьеса « О пользе витаминов»

(действующие лица: Ведущий, Грипп, Чеснок, Яблоко, Абрикос, Лимон, Виноград)

Ведущий: Дети, будьте осторожны!
Заболеть сейчас возможно:
Полны ярости и злобы
Окружают нас микробы.
Свора целая бахилл
Поджидает тех, кто хил.
Гриппа вирусы дежурят
Свои жертвы караулят!.
Если время не терять-
Витамины пронимать-
Эта дикая орда
Не страшна нам никогда!

(появляется Грипп)

Грипп: Мне пора уж подкрепиться!
Так в кого же мне внедриться?
-Кто меня здесь дожидался,-
С витаминами не знался?

Ведущий: Объявляется тревога!
Нам уже нужна подмога!
Вызывайте витамины
Пусть болезням ставят мины!

Грипп: Ну зачем же этак злиться?
Мне лишь дайте поселиться
Хорошо и мне и вам-
Я без дров вам жар поддам!

Ведущий: Ни за что и никогда!
Витамины, все сюда!

(входят фрукты и чеснок)

Ну наваливайтесь дружно,
Вирус гриппа выгнать нужно!
Грипп: Ох, уж этот злой чеснок-
Для меня, что вилы в бок!
Остальные тоже злюки
Брать придётся ноги в руки!
Хоть от вас сейчас сбегу,
Жить без пищи не смогу!
А пока я не погиб,
Превращусь-ка в «птичий грипп»

Ведущий: Вот наглядная картина:
Грипп боится витаминов!
И от всех других болезней
Витамин всего полезней!
Чтобы быть всегда здоровым
И румяным и весёлым
Потребляй из магазинов
Все пятнадцать витаминов!

(обращается к Яблоку)

Ну-ка, Яблочко, скажи нам

Яблоко: В тебе сколько витаминов?
Если будешь мной питаться-
То узнаешь про двенадцать:
Выбирай на вкус и цвет-
Проживёшь до сотни лет.

Ведущий: (обращается к Абрикосу)
А скажи нам, Абрикос,
Отчего ты так подрос?

Абрикос: (высокого роста)
Во мне главный витамин-
Всем известный каротин.
Он любому очень просто
Без проблем добавит роста.

Ведущий: (обращается к Лимону)
Ну, а ты Лимон, что скажешь,
Удаль как свою покажешь?

Лимон: У меня ответ один:
«С»- мой главный витамин.
Со мной будете дружить
Без цинги вам жизнь прожить!

Ведущий: (обращается к винограду)
А теперь я очень рад
Слушать сочный Виноград!
Есть в тебе ли витамины?
Расскажи чем ты богат?

Виноград: Есть полезная глюкоза,
Витамины «В» да «С».
Виноградный сок с мороза
Даст румянец на лице!

Ведущий : (обращается к Чесноку)
Вы уж видели, ребята,
Появился лишь Чеснок,
Всеми нами распроклятый-
Грипп пустился наутёк!
Что же ты ему сказал,
Чем так сильно испугал?

Чеснок: Ничего не говорил,
Фитонциды лишь пустил,
Будто стрелы – невидимки,
Гриппа сразу след простыл!
Но не только фитонциды
Испускать умею я,
Витамины разных видов
Щедро вам дарю, друзья.
Вы всегда мои найдёте
В колбасе и в холодце,
И в салатах и в котлетах-
Витамины «В» и «С».

Ведущий: Нам сегодня преподали
Замечательный урок:

Витаминов часть узнали,
И какой от них нам прок
Что найдём мы их в продуктах,
Роль которых так важна:
Ешьте овощи и фрукты-
Хворь любая не страшна!

Приложение 2-

Развлечение по физкультуре для детей старшего дошкольного возраста:

«В Стране Зимних игр»!

Цель: развивать двигательную активность детей в основных видах движений посредством подвижных игр.

Задачи:

Образовательные:

- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать навык соблюдения дистанции;
- закреплять умения согласовывать свои действия с действиями сверстников.

Развивающие:

- развивать эмоционально-волевую сферу личности старших дошкольников;
- способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей;
- формировать координацию движений;
- совершенствовать основные виды движений (бег, метание, прыжки на двух ногах).

Воспитательные:

- способствовать эмоционально – положительному отклику детей на веселое развлечение,
- воспитывать чувство сплочённости в детском коллективе;
- развивать самостоятельность и активность в процессе двигательной деятельности;

Интеграция образовательных областей:

Социально-коммуникативное (создание условий для совместной деятельности детей со сверстниками и взрослыми, создание условий для использования речевых норм поведения с окружающими);

Речевое (расширение словарного запаса детей);

Познавательное (углубление знаний детей о Зимнем времени года);

Художественно-эстетическое (творческая деятельность детей по созданию «Ледяных скульптур», исполнение песни «Зимняя песенка», приобщение детей к малому устному народному творчеству).

Оборудование:

- рукавичка Снегурочки;
 - бумажный самолётик;
 - бубен;
- 2 корзины;
- «снежки» по количеству детей;
- музикально сопровождение.

Предварительная работа:

- словарная работа («сани», «рукавичка», «наряды», «искрился», «забавы», «запорошила», «акробатка»);
 - разучивание песни «Зимняя песенка»;
 - разучивание новых подвижных игр.

Методы и приёмы: словесный, игровой.

Возраст: 6-7 лет.

Место проведения: Спортивный зал.

Xод праздника

Под музыку дети в колонне по одному входят в спортивный зал..

Ведущий: Здравствуйте дети! Я хочу рассказать вам сказку.

Однажды белой Зимой Дед Мороз с внучкой Снегурочкой ехал в санях через лес!

Все деревья леса были одеты в зимних нарядах, снег искрился на солнце! В этот прекрасный зимний день все жители «Снежной» страны вышли на улицу, что бы поиграть в зимние игры. Сначала они лепили снеговика, потом катались на лыжах и играли в снежки. Увидев это, Дед Мороз и Снегурочка остановили свои сани и играли весь день вместе жителями страны сказок! После Зимних Забав сани Деда Мороза поехали дальше, но оказалось, что Снегурочка потеряла свою рукавицу, когда играла! Говорят, что рукавицу не нашли до сих пор!

Ребята предлагаю всем вместе отправиться в страну Зимних игр и отыскать рукавичку Снегурочки!

Ведущий: Что бы попасть в Страну зимних игр нужно отгадать загадки Снеговика!

Звучит музыка. *Заходит Снеговик.*

Снеговик:

Я Снеговик!

Нос - из морковки, глаза - из угля,
Шляпа на мне из большого ведра!

Жил я посреди двора,
Где играет детвора,
А теперь пришел я к вам!

Здравствуйте мои друзья!

Ведущий: Здравствуй Снеговик, а мы тебя ждали, ребята очень хотят попасть в страну Зимних игр!

Снеговик: Я вам помогу! Только вам нужно отгадать мои загадки! Слушайте внимательно:

1) Запорошила дорожки,

Разукрасила окошки.

Радость детям подарила
И на санках прокатила.

(Зима)

2) Вот какие чудеса:

Стали белыми леса,
Берега озер и рек.
Что случилось? Выпал...

(снег)

3) С неба звездочки летят

И на солнышке блестят.
Точно в танце балеринки,
Кружатся зимой...

(снежинки)

4) Невидимкой, осторожно

Он является ко мне
И рисует, как художник,
Он узоры на окне.

(Мороз)

5) Зацепилась за карниз,

Головой свисает вниз
Акробатка-крохотулька,
Зимний леденец... (сосулька

6) Много снега во дворе —

Вот забава детворе!
Ходим по снегу. На ножки
Все надели мы...

(сапожки)

Ведущий:

Вот Снеговик, ребята отгадали все твои загадки и теперь готовы показать тебе «Весёлую зарядку»!

Дети становятся в рассыпную и исполняют «Весёлую зарядку» под музыку «Солнышко лучистое»

Снеговик:

Что бы попасть в страну зимних игр нужно сесть, быстро встать хлопнуть в ладоши и высоко подпрыгнуть!

Дети повторяют за снеговиком движения.

Снеговик: Вот мы и попали в страну Зимних игр! Вот Вам первая игра «Льдинки, ветер и мороз».

Снеговик объясняет правила игры.

Игра «Льдинки, ветер и мороз».

Цель: развивать навыки лёгкого и быстрого бега, умение согласовывать свои действия с внешним сигналом.

Ход игры:

На слово «Мороз» Играющие хлопают в ладоши. *«Ветер!»*. Дети - льдинки разбегаются в разные стороны . На сигнал: *«Льдинки!»* все останавливаются на месте. На сигнал *«Льдинки»* дети изображают застывшую фигуру на их выбор.(2раза).

Снеговик: Хорошая у нас игра вышла !

Но мне пора обратно, родной двор охранять!

Не скучайте ребята, до новых встреч!

Попрощавшись с детьми Снеговик уходит.

В зал влетает бумажный самолётик. Ведущий подымает самолётик.

Ведущий: Так, а это, что у нас? Сейчас посмотрим в чём секрет!

Разворачивает самолёт и читает послание.

Здравствуйте ребята!

Я Северный ветер!

Раз в Страну игр пришли вы,
то меткость и ловкость свою покажите!

И в снежки вы сыграйте!

Ведущий: Ну что ребята покажите, какие вы меткие? Тогда в две колонны становись!

Игра-эстафета « Забрось снежок»

Дети выстраиваются в две колонны, перед ними в корзинах лежат «снежки». Каждому игроку нужно взять по одному снежку и по очереди постараться попасть им в другую корзину.

Ведущий: Ну что понравилась вам игра в снежки?

Звучит музыка в зал заходит медведь

Медведь:

А я тоже знаю очень интересную игру, давайте в неё поиграем! Она называется «Ты медведя не буди»

Ведущий: А мы с ребятами тоже знаем эту игру, правда, ребята?

Ведущий объясняет правила игры.

Игра «Ты медведя не. Буди».

Медведи садится на карточки и спит. Дети встаю в круг, идут по кругу и говорят:

Как на горке снег-снег

И под горкой снег-снег

И на ёлке снег-снег

А под ёлкой спит медведь

Тише-тише не буди!

Дети садятся на карточки и медведь просыпается. Медведь старается поймать играющих.

После игры медведь говорит:

Медведь: Хорошо поиграли! (зевает) Ну, а я пойду дальше спать!

Под музыку медведь уходит из зала

Ведущий: Ребята слышите шаги?! К нам кто-то бежит!

Под музыку забегает Зайчик (ребенок, переодетый в костюм зайца).

Зайка: Привет Друзья! А вот и я, Зайка - белый попрыгай-ка!

Ведущий: Здравствуй Зайка! Ты тоже пришел с ребятами поиграть? Я как раз знаю игру, в которую все зайцы любят играть! Она называется «Бездомный заяц».

Игра « Бездомный Заяц»

Ведущий: Дорогой Зайка! Может быть ты нам расскажешь, где Снегурочка играла и потеряла свою рукавицу ?

Зайка: Это нужно у белки спросить! Белка! Белка! Ты где? Выходи!

Из зрительного зала выходит ребёнок в костюме белочки.

Зайка: Белка ты не помнишь, где Снегурочка играла?

Белка: Да здесь она и играла на этой полянке! Значит и рукавицу тут потеряла!

Ведущий: Тогда давайте мы её поищем! Ребята вы ведь сможете на полянке найти рукавицу Снегурочки? Только не забудьте заглянуть под каждую ёлку под каждый сугроб! Готовы? Тогда вперёд на поиски!

Звучит музыка. Под музыку дети ищут рукавицу.

Ведущий: Какие вы молодцы ребята, отыскали рукавичку! Мы отдадим её Зайцу и Белке, что бы они вернули её Снегурочки!

Белка кладёт варежку в свою корзинку.

Ведущий: Дорогие Зайка и Белочка вам пора спешить к Снегурочки! До свидания!

Зайка и Белка вместе: До свидания!

Белка и Заяц взявшись за руки, уходят из зала.

Ребёнок: А я такую песню замечательную знаю! Давайте споём её вместе!

Дети встают в рассыпную.

Исполнение песни «Снежная песенка».

Ведущий: Ну а нам ребята пора возвращаться в Детский сад! Вспомним, как делал Снеговик: нужно сесть, быстро встать хлопнуть в ладоши и высоко подпрыгнуть!

Возвращение из страны сказок. Дети выстраиваются полукругом перед зрителями.

Ведущий: Вот мы и вернулись в Детский сад!

Один из детей делает шаг вперёд и произносит, обращаясь к зрителям.

Ребёнок:

Праздник весёлый удался на славу,
Мы думаем всем он, пришёлся по нраву.
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте.
Здоровы, послушны, и нас, не забудьте.
Дети, взявшись за руки, кланяются зрителям.

Приложение 3.

Анкета

«Растем здоровыми?»

Уважаемые родители!

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

1. Фамилия, имя, отчество ребенка _____

2. Как часто болеет Ваш ребенок? _____

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

4. Закаливаете ли Вы ребенка дома? _____

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

6. Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете? _____

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

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

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

Приложение 4.

Картотека подвижных игр .

Игры большой подвижности

Кто быстрее до флагска? (бег)

На одной стороне комнаты (площадки) проводят линию. В 10 м от нее ставят на подставках флагшки. Дети (4-5) с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флагшкам на расстоянии 1 м один от другого. По сигналу воспитателя: «Приготовилась!» - дети ставят обруч на землю по направлению к флагшкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу. Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три, кати!» - и дети катят обручи в сторону флагшков, ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флагшки над головой. Одна и та же группа детей может повторить игру несколько раз, соревнуясь в ловкости между собой. Игру можно проводить и всей группой: в этом случае дети разбиваются на отряды. Обручи катят поочередно каждые 4-5 человек, стоящие в отрядах первыми. Когда обручи прокатят все дети, подсчитывается, чей отряд набрал больше флагшков.

Не оставайся на полу (бег, прыжки, ловкость)

В различных местах площадки (комнаты), ближе к ее границам, расположены предметы высотой 25-30 см: лестницы со ступенями, доски, поставленные на возвышения, невысокие ящики, скамейки, чурбаки (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловушка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловушка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловушка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра повторена 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловушка, и игра возобновляется.

Жмурки (бег)

Все дети сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середину круга выбирают двух детей: одному ребенку завязывают глаза, другой дают колокольчик в руки. Ребенок с колокольчиком бежит, "жмурка" ее ловит. Когда жмурка словит ребенка с колокольчиком, то выбирают других детей в середину круга, и игра продолжается.

Перемени предмет (развитие кисти руки, ловкость)

Играющие встают у черты в 2-3 колонны по 4-5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, - мешочек с песком. По сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флагшок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет стоящим в колонне, а сами идут в её конец. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флагшок. Когда все дети пробегут по одному разу,

отмечают, в какой колонне флагжков больше. Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.

Удошка (прыжки, ловкость)

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени необходимо делать в игре паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

Стоп (ходьба широким шагом, равновесие)

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» при этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «Стоп» все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп» и сделал добавочное движение, возвращается на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т.д. все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.

Краски (бег, ловля)

Играющие сидят на стульчиках или скамейке. Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук». «Кто там?» - спрашивает продавец. «Вова (Валя)», - покупатель называет свое имя. «Зачем пришел?» - «За краской». – «За какой?» - «За красной (синей, желтой...)». Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель её догоняет. Поймав краску, он отводит её в установленное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной (синей, зеленой...) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до установленного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски будут куплены.

Быстро возьми, быстро положи (бег)

По всему залу разбросаны (мячи, кубики, ленты). Воспитатель играет в бубен, дети врассыпную разбегаются по залу, не задевая предметы. По команде «Быстро возьми!», все дети быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Потом с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время, воспитатель даёт команду: «Быстро положи! ». Дети быстро кладут предмет на пол и замирают. Играют несколько раз.

Охотник и зайцы (метание, ловля)

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник! » - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

Ноги от земли (бег, выносливость)

Выбирают водящего. Остальные игроки разбегаются. Спасаясь от водящего, играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении водящий не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

Космонавты (бег)

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начертанных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг. Им можно дать задание показать какое-нибудь упражнение.

Белые медведи (бег, ловкость)

В зале (на площадке) обозначается «льдина», где располагаются двое водящих – Медведь и Медведица. Остальные игроки – Медвежата; они бегают по всей площадке (купаются в море). По сигналу Медведи-родители начинают ловить своих Медвежат, чтобы посадить на «льдину». Пойманым считается тот, кого удалось охватить руками. Когда на «льдине» окажется вторая пара Медвежат (один, затем другой), два Медвежонка, пойманные первыми, берутся за руки и начинают ловить своих «братьев» и «сестер» (помогать родителям). Когда на «льдину» доставят третью пару, присоединяются к водящим игроки, составившие вторую пару и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока останутся не пойманными два Медвежонка. Их признают самыми ловкими и при повторной игре назначают водящими. Медвежатам не разрешается разъединять руки тех, кто их поймал, и вырываться, а тем, кто ловит, - хватать убегающих за руки и одежду. Нельзя выбегать за границу площадки (эти игроки считаются пойманными).

Совушка (бег, лазанье, равновесие)

Из числа играющих выбирается совушка. Воспитатель надевает ей шапочку с клювом. Остальные дети – птицы, жуки, бабочки. Сова влезает на дерево (на 3-4 рейки гимнастической стенки), а все остальные дети летают, помахивая крыльями. Воспитатель говорит: «Ночь». Птицы и насекомые замирают на своих местах. Совушка слезает с дерева и медленно летает вокруг. Кто из детей пошевелился, того совушка уводит к своему дому. Воспитатель говорит:

«День», и совушка вновь влезает на дерево. После одного повторения выбирается другая совушка, и игра продолжается.

Перелет птиц(лазание)

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.), - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» - бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

Коршун и наседка(бег, ловкость)

В игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. На противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуна схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут.

Ловля обезьян(лазанье, находчивость)

Дети делятся на две неодинаковые группы. Группа, которая поменьше «охотники» (2-4 человека), побольше – «обезьяны». «Обезьяны» размещают на одной стороне площадки, «ловцов» - на противоположной. Ловцы договариваются между собой о том, какие движения будут выполнять, выходят на середину площадки и показывают их. Обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Проделав движения, ловцы уходят. Обезьяны слезают с возвышений (деревья, пеньки) и повторяют движения ловцов. По сигналу воспитателя: «Ловцы!» - обезьяны бегут к деревьям и взбираются на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2-3 повторений игры выбираются новые ловцы и игра возобновляется.

Хитрая лиса (бег)

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» — и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

Мяч водящему(метание, ловля)

Играющие строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и

для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку – команда победила. Игра повторяется.

Ловушки с мячом(метание, ловля)

Площадка ограничивается линиями или флагжками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, у его ног лежат 2-3 небольших мяча (диаметр 6-8 см). Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой и т.п.). играющие выполняют эти движения по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга», - и играющие разбегаются в разные стороны в пределах границ площадки. Водящий старается, не сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону. Остальные снова встают в круг. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Те, дети, кого водящий осалил мячом, одно повторение игры пропускают. Зимой мяч заменяется снежком.

Караси и щука (бег)

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

Не попадись!(прыжки)

Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

Дорожка препятствий(ловкость, выносливость)

Выполнение заданий: прыгать на одной ноге (4 м), пролезть в обруч (поднять обруч с пола, пролезть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой, положить его на пол), проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг), взять мяч и бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Два Мороза (бег)

По считалке выбирают двух ловишек (Мороз-красный нос, Мороз-синий нос). Морозы стоят по обе стороны зала, остальные дети стоят в конце зала, и ведут диалог:

Морозы: Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые.
Кто из вас решится,

В путь дороженьку пуститься?

Дети: Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!

Раз, два, три-лови!

Дети разбегаются по залу, а Морозы их ловят. Пойманные дети уходят с поля. Игра продолжается с новыми Морозами.

Не намочи ноги (прыжки)

Игроки встают в одну линию на расстоянии 1м друг от друга. В руках каждого игрока по 2 кружка (дощечки). На расстоянии 3-5 м напротив каждого из игроков устанавливается флагшток. Взрослый объясняет ребенку, что необходимо пройти через «топкое болото», прыгая с «кочки на кочку» (кружки или дощечки), и не замочить ноги. По команде:

Через топкое болото

Перебраться нам охота.

По кочкам дружно мы пойдем,

Через болото перейдем.

Раз-два, не зевай,

Перебираться начинай!

Игроки кладут на пол один кружок (дощечку) и становятся на него, затем кладут второй на расстоянии шага и переходят на него. После этого берут тот кружок, который находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к своему флагштоку. Далее, продолжая те же действия, доходят до флагштоков. Побеждает игрок, быстрее выполнивший задание.

Горелки(бег)

Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводятся линии.

Один из играющих – ловящий – становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:

«Гори-гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят, раз, два, три, беги!» После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретится и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем они успеют соединить руки. Если ловящему удается это сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удается никого поймать, то он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегают по 1 разу. Игра повторяется 2-3 раза. Число участников не более 15-17 человек.

Ловишка с ленточками (бег)

Играющие становятся в круг, выбирают ловишику. Все, кроме ловишки, получают цветную ленту, которую они закладывают сзади за пояс. Ловишка встает в центре круга, по сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги» - дети стремятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Льдинки, ветер и мороз(бег, ловкость)

Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова: «Холодные льдинки,

прозрачные льдинки сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!» По сигналу воспитателя: «Ветер!» все разбегаются врассыпную. По сигналу «Мороз!» нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая первой построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Бегать нужно, не задевая друг - друга, использовать всю площадку.

Серсо (метание, ловля)

Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.

Свободное место(бег, согласованность движений)

Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пару детей сидящих рядом. По сигналу «Раз, два, три – беги!» они бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.

Паук и мухи(бег, приседания, выдержка, ловкость)

Выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.

Пожарные на учении (лазание)

Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.

Море волнуется (ходьба, бег змейкой)

Из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку. затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.

Волк во рву(прыжки, смелость, ловкость)

На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманых отводят в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

Угадай, что делали(выдержка, инициатива, воображение)

Выбирают одного ребенка, который отходит на 8-10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!
Где вы бывали?
Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,
А что делали – покажем.

Все дети изображают какое-нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т. д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

Спрячь руки за спину(бег, ловля, быстрая реакция)

Выбирают водящего – «ловишка», он стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «Начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флагами. Задача ловишки – поймать кого-либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

Лягушки и цапля(прыжки, ловкость)

Очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки высакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек.
Продолжительность 5-7 минут.

Запрещенное движение(ловкость)

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1 – 1,5 м. Взрослый читает текст:

Чтобы всем нам закаляться,
Не болеть и не хворать,
Нужно делать всем зарядку
И движения выполнять!
Кто там спит в постели сладко?
Выбегайте на зарядку!
Вы старайтесь, не зевайте,
Упражнения выполняйте!

После этого взрослый выполняет разные движения, ребенок должен повторять их вслед за ним. Одно из движений – «запрещенное», его ребенку повторять нельзя. Например: запрещено выполнять движение «руки к плечам». Взрослый делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно взрослый выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторит его – он совершил ошибку, игра останавливается. Через некоторое время (10-15 секунд) игру продолжают. По мере усвоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа упражнений. При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а, например,

предложить этому игроку сделать шаг вперед, после этого продолжить игру. «Запрещенные» движения следует менять после четырех-пяти повторений игры.

Игры малой подвижности

Tихо - громко

Водящий встает спиной к играющим, а воспитатель дает кому-либо из детей предмет, который можно спрятать. Все дети знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к тому, у кого спрятан предмет, дети начинают хлопать в ладоши, по мере удаления от него хлопки становятся тише. Если водящему долго не удается угадать, у кого предмет, его сменяет другой игрок.

Найди и промолчи

Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справляется с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательным. Ходьба в колонне по одному.

Затейники (Ровным кругом)

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на Месте! дружно вместе
Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Фигура

Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» — позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

Эхо

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

У кого мяч?

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

Угадай, чей голосок

Играющие становятся в круг. Выбирают водящего, который встает в середину круга и закрывает глаза. Воспитатель указывает на одного из играющих, который должен будет произнести слова «скок – скок – скок». После этого играющие идут вправо (влево) по кругу и говорят нараспев:

Мы составили все круг,
Повернемся разом вдруг,
А как скажем «скок – скок – скок»,
Угадай, чей голосок!

По команде воспитателя: «Можно!» - водящий открывает глаза, угадывает, кто сказал «скок – скок – скок». Если не угадал, то он остается водящим. Если угадал, то меняется с ним местами.

Хоровод

Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу воспитателя они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение.

Летает – не летает

Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

Угадай по голосу

Играющие сидят или стоят по кругу. Один из них становится (по назначению воспитателя) в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из играющих. Тот произносит имя стоящего в центре. Последний должен угадать, кто из играющих назвал его. Если стоящий в центре отгадал, он открывает глаза и меняется местами с тем, кто назвал его по имени. Если же он ошибся, воспитатель предлагает ему снова закрыть глаза. Имя стоящего в центре называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя. После того как сменяется 2-3 детей, воспитатель предлагает детям разбежаться по площадке. По сигналу воспитателя «бегите в круг» дети занимают свои места в кругу. Один ребенок остается в центре круга.

Дети идут по кругу, говоря:
«Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.

Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя, узнай!»

Игра повторяется 5-6 раз.

Будь внимателен!

Воспитатель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, воспитатель говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

Поменяйся местами

Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например,

говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

Тропинка, снежинка и сугроб(внимание)

Дети выстраиваются в одну колонну. По сигналу «тропинка» они кладут руки на плечи впередистоящему товарищу. По сигналу «снежинка» кружатся на месте, по сигналу «сугроб» приседают.

Что изменилось?

Дети сидят на скамейке. Выбирается водящий, который запоминает кто – как сидит. Затем он поворачивается спиной к детям. Педагог меняет детей местами и говорит: «Можно!». После этого слова водящий поворачивается и говорит что не так.

Великаны и гномы

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носках подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

Кто ушел?

Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Учитель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а выходивший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.

Шмель

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

Статуи

Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удается поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

Приложение 5.

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Без болезни и здоровью не рад.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Самого себя лечить, только портить.

И собака знает, что травой лечатся.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Бог бы дал здоровье, а дни впереди.

Болезнь и скотину не красит.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Больному и золотая кровать не поможет.

Больному и киселя в рот не втрешь.

Больному и мед горько.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Будь не красен, да здоров.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В добром здоровье и хворать хорошо.

В здоровом теле - здоровый дух.

До свадьбы заживет.

Лук от семи недуг.

Верь не болезни, а врачу.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Врач, исцели себя самого.

Всякая болезнь идет к сердцу.

Всякая болезнь к сердцу.

Всякую болячку к себе приложи.

Вырезывать чирья да вставлять болячки.

Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.

Где больно-хвать-похвать, где мило - глядь-поглядь.

Где здоровье, там и красота.

Где кашель, там и хворь.

Где много лекарей, там много и больных (и недугов).

Где пиры да чаи, там и немочи.

Дай боли волю - уморит.

Дай боли волю - умрешь раньше смерти.

Дал бог здоровья, да денег нет.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

До веку далеко: все заживет.

Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

Других лечить беремся, а сами больны.

Дурака учить - что горбатого лечить.

Дух бодр, да плоть немощна.

Его и муха крылом убьет.

Еле-еле душа в теле.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Есть болезнь - есть и лекарство.

Ешь редьку - и ломтиху, и триху.

Ешь хрен едуч и будешь живуч.

Ешь, да не жирей - будешь здоровей..

И собака знает, что травой лечатся.

Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!

Иного лекаря самого-то полечить бы.

Истома хуже смерти.

Каждому своя болезнь тяжела.

Кашель да чихота - не своя охота.

Когда б не баня, все б мы пропали.

Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.

Кожа-то елова, да сердце-то здорово.

Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Курить - здоровью вредить.

Лекарь свой карман лечит.

Лечит да в могилу мечет.

Лихорадка - не матка: треплет, не жалеет.

Лихорадка пуще мачехи оттреплет.

Лук да баня все правят.

Лук с чесноком родные братья.

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

Ничего не болит, а все стонет.

Одни кости да кожа.

От здоровья не лечатся.

От здоровья не лечатся.

От покрова до покрова кашлянул однова, да и говорит, что кашель.

От пролежней не наворочаешься.

Пар костей не ломит, вон души не гонит.

Пар костей не ломит.

По здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.

Пока сердце не заболит, глаза не плачут.

После обеда полежи, после ужина походи.

При частой горести придут и болести.

Приехал - не здоровался, поехал - не простился.

Пришла пора драться - некогда руки лечить.

Противным лечат, а приятным часто губят.

Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Ты мне не здорово, а я тебе не целом.

Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.

Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.

Человек стареет, болезнь молодеет.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чеснок да редька - так и на животе крепко.

Чистая вода - для хвори беда.

Чистота - залог здоровья.

Картотека загадок.

Фрукты

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,
И маленькие детки.

(Яблоко)

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно.

(Апельсин)

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень.

(Лимон)

Ну а это угадать
Очень даже просто:
Апельсин, ни дать, ни взять,
Только меньше ростом.

(Мандарин)

И еще один я знаю
Удивительнейший фрукт,
Апельсин напоминает,
Называется - ...

(Грейпфрут)

Ужин этот лучший самый,

Что за скрип? Что за хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я

(Капуста)

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.
Семьдесят одёжек,
И все без застёжек.

(Капуста)

Не шит, не кроён,
А весь в рубцах;

Рада я и Миша рад,
Ведь сегодня наша мама
Нам купила ...

(Виноград)

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают.

(Банан)

Отгадать не очень просто -
Вот такой я фруктик знаю -
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ...

(Киви)

Ни в полях и ни в садах,
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает ...

(Ананас)

Что за плод - шкатулочка с секретом!
Семена - стекляшки на вид,
все прозрачные, все розового цвета,
потрясешь, как странно, не звенит.

(Гранат)

Овощи

Без счёту одёжек,
А все без застёжек.

(Кочан капусты)

Стоит Матрёшка
На одной ножке,
Закутана, запутана.

(Капуста)

Не книжка,
А с листьями.

(Капуста)

Лоскуток на лоскутке -
Зелёные заплатки,

Целый день на животе

Нежится на грядке.

(Капуста)

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи –

Меня в них ищи.

(Капуста)

Расселась барыня на грядке,

Одета в шумные шелка.

Мы для неё готовим кадки

И крупной соли полмешка.

(Капуста)

И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко:

Под кустом

(Картошка)

Неказиста, шишковата,

А придёт на стол она,

Скажут весело ребята:

«Ну, рассыпчата, вкусна!»

(Картошка)

Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает,

Тот слёзы проливает.

(Лук)

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

(Лук)

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а

(Лук)

Пришла Таня в жёлтом сарафане:

Стали Таню раздевать,

Давай плакать и рыдать.

(Луковица)

Скинули с Егорушки

Золотые пёрышки –

Заставили Егорушку

Плакать и без горюшка.

(Лук)

Сидит баба на грядках,

Вся в заплатках;

Кто взглянет,

Тот заплачет.

(Луковица)

Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мёд.

(Вишня)

На припёке у пеньков

Сидит красная девица в темнице,

А коса на улице.

(Морковь)

Сладкая, красная,

На грядке растёт.

(Морковь)

Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос.

(Морковь)

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар.

(Морковь)

Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная, сладкая.

(Морковь)

Лежит меж грядок,

Зелен и сладок.

(Огурец)

Полон хлевец белых овец.

(Огурец)

Наши поросёнки

Выросли на грядке,

К солнышку бочком,

Хвостики крючком.

Эти поросёнки

Играют с нами в прятки.

(Огурцы)

Без окон, без дверей

Полна горница людей.

(Огурец)

На грядке длинный и зелёный,

А в кадке жёлтый и солёный.

(Огурец)

Как на нашей грядке

Выросли загадки –

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют.

(Помидоры)

Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,

Сладка, а не сахар,

С хвостом, а не мышь. (Репа

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелёк

Держит алый огонёк.

Разгибаем стебельки –

Собираем огоньки.

(Земляника)

На лесной поляне

Ягоды

Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мёд.

(Вишня)

На припёке у пеньков

Красуется Татьяна:
Алый сарафан,
Белые крапинки.
(Земляника)
Растёт в траве Алёнка
В красной рубашонке.
Кто ни пройдёт,
Всяк поклон отдаёт.
(Земляника)

Я капелька лета
На тоненькой ножке.
Плетут для меня
Кузовки и лукошки.
Кто любит меня,
Тот и рад поклониться
А имя дала мне
Родная землица.
(Земляника)

К осени одна краснеет,
Другая чернеет.
(Красная и чёрная смородины)
Низок, да колюч,
Сладок, да не пахуч.

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)
Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)
Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)
Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.

Спорт

Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)
В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)
Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)
Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)
На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)
Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)
И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... (коньки)
По воротам бьет ловкач,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это... (водерполо)

В честной драке я не струшу,
Защищу двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксер)
Посмотрите, я пловец!
Молодец и удалец!
И в бассейне я король -
Я владею стилем... (кроль)
Говорит на пляже друг:
"В море мне не нужен круг!"
Что мне надувной матрас?
Я владею стилем... (брасс)"
Я слыву с недавних пор
Очень смелым малым.
Без лыжни съезжаю с гор,
Обожаю... (слалом)
Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... (фигуристы)

Тело человека

Стоят два кола,
На колах — бочка,
На бочке — кочка,
На кочке — лес дремучий.
(Человек)
Когда мы едим — они работают,
Когда мы не едим — они отдыхают.
(Зубы)
Между двух светил я в середине.
(Нос)
Красные двери
В пещере моей.
Белые звери
Сидят у дверей.
И мясо, и хлеб -
Всю добычу мою
Я с радостью
Белым зверям отдаю.
(Рот, зубы)
Белые силачи
Рубят калачи,
А красный говорун
Новые подкладывает.
(Зубы, язык)
Всегда во рту,
А не проглотишь.
(Язык)
Пять братьев:
Годами равные, ростом разные.
(Пальцы)
У Петьки — картошкой,

У Марьюшки — уточкой.
(Нос)
У двух матерей
По пяти сыновей,
И одно имя всем.
(Рука и пальцы)
Пять братьев, —
Годами равны,
А ростом — разные.
(Пальцы)
Вот гора, а у горы —
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит:
То заходит, то выходит.
(Нос)
У Алешки — копной,
У Аленки — волной.
(Волосы)
Рассыпались песчинки
На щечках у Маринки.
(Веснушки)
Есть всегда у людей
Есть всегда у кораблей.
(Нос)

На ночь два оконца сами закрываются,
А с восходом солнца сами открываются.
(Веки и глаза)
Два близнеца — два братца,
На нос верхом садятся,

Сами верхом, а ноги — за ушами.

(Глаза)

Если б не было его,

Не сказал бы ничего.

(Язык)

Идут четыре брата навстречу старшему.

- Здравствуй, большак, — говорят.

- Здорово, Васька-указка,

Мишка-середка,

Гришка-сиротка

Да крошка Тимошка!

(Пальцы)

Полно корыто

Гусей-лебедей намыто.

(Зубы)

Тридцать два молотят,

А один поворачивает.

(Язык и зубы)

Один говорит, двое глядят, двое слушают.

(Язык, глаза и уши)

Не сеют, не сажают — сами вырастают.

(Волосы)

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки.

А для этого нужны

Нашей Оле

(Ушки)

Оля ягодки берет

По две, по три штучки.

А для этого нужны Нашей Оле

(Ручки)

Пять братьев -

Годами равные, ростом разные.

(Пальцы)

Оля ядрышки грызет,

Падают скорлупки.

А для этого нужны Нашей Оле

(Зубки)

Пятерка братьев неразлучна,

Им вместе никогда не скучно.

Они работают пером,

Пилою, ложкой, топором.

(Пальцы)

Всю жизнь друг друга догоняют,

а обогнать не могут.

(Ноги)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут.

(Ноги)

Полон хлевец Белых овец.

(Рот и зубы)

Что за обедом всего нужнее?

(Рот)

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.

(Сердце)

Ношу их много лет,

А счету им не знаю.

(Волосы)

Брат с братом через дорожку живут,

А друг друга не видят.

(Глаза)

Приложение 6.

Подвижный образ жизни – залог детского здоровья

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

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

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

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

Здоровый образ жизни детей

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

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

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

Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек,

и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

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

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

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

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

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

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

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

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

самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

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

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!