

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 31 Х. ТЕЛЬМАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

**Проект по приобщению к ЗОЖ  
для детей общеобразовательной группы (4-5 лет)**

**«Чтобы мне здоровым  
стать – нужно все об этом  
знать»**

**Воспитатель МДОУ д/с № 31  
Лысанская Т.Н.**

## Паспорт проекта.

**Автор проекта:** Лысанская Т. Н.

**Тип проекта:** практико–ориентированный.

**Вид проекта:** групповой.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (1 месяц – ноябрь 2021 г.).

**Возрастная группа:** общеразвивающая группа (4-5 лет).

**Форма организации с детьми:** совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность.

**Участники проекта:** педагог, дети, родители.

### Пояснительная записка.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. Ведь именно до 6 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### Актуальность проекта.

Одной из главных задач развития современного общества сегодня является сохранение и укрепление здоровья детей. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Законы РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и др.

Проблема приобщения детей к осознанному здоровьесберегающему и укрепляющему поведению становится актуальной уже с дошкольного возраста.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в нашей группе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью жизни ребенка.

**Проблема:** «Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья».

**Цель проекта:** формировать начальные представления о здоровом образе жизни, расширять знания о сохранении здоровья.

**Задачи проекта:**

- Дать представления об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, потребность в положительных привычках.
- Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.
- Организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.
- Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.
- Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.

### **Предполагаемые результаты:**

#### **Для детей:**

- Сформируется потребность к ЗОЖ и возможность его обеспечения;
- Расширятся представления о структуре организма и своего тела;
- Повысится эмоциональный, психический и физический тонус;

#### **Для родителей:**

- Расширятся знания о сохранении и укреплении здоровья в семье;
- Сформируется осознание потребности в ведении здорового образа жизни;
- Вовлечение в образовательный процесс, посредством создания стенгазет.

#### **Для педагога:**

- Повышение теоретического уровня и профессионализма педагога;
- Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
- Личностный и профессиональный рост;
- Самореализация;
- Моральное удовлетворение.

### **Этапы реализации проекта:**

<i>Содержание основной деятельности</i>
<p><b>1 этап – подготовительный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление плана совместной работы с детьми и родителями по реализации проекта.</li> <li>- Подбор литературы и изучение её.</li> <li>- Подбор и изготовление оборудование и материала по теме проекта.</li> <li>- Составление плана проекта.</li> </ul>
<p><b>2 этап – практический</b></p> <p><b>Работа с детьми:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Непосредственная образовательная деятельность.</li> <li>- Чтение художественной литературы.</li> <li>- Беседы с детьми о здоровом образе жизни.</li> <li>- Игровая деятельность.</li> <li>- Различные виды гимнастик.</li> </ul>

- Физкультминутки и динамические паузы.
- Развлечение.
- Продуктивная деятельность.
- Оздоровительные процедуры.

**Работа с родителями:**

- Анкетирование.
- Консультации для родителей посредством разрешения их с соцсетей и раздачи памяток.
- Информирование о проведении мероприятий в рамках проекта.
- Привлечь к созданию стенгазет о ЗОЖ.

**3 этап - заключительный**

- Итоговое развлечение «Витаминка идет по следу».
- Выставка стенгазет.
- Подведение итогов проделанной работы.

**Итоги проекта:**

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься физической деятельностью, принимать участие в оздоровительных процедурах. Повысились знания о значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о своем теле и органах чувств. Появилось устойчивое желание использовать физкультурное оборудование в самостоятельной деятельности.

Развивающая среда группы пополнилась нестандартным оборудованием в спортивном уголке, был изготовлен лепбук «Азбука здоровья», которым дети активно пользуются.

Были составлены каталог и игротека подвижных и малоподвижных игр, подборка физкультминуток, динамических пауз, различных гимнастик.

Расширились знания родителей о сохранении и укреплении здоровья в семье; сформировалось осознание потребности в ведении здорового образа жизни как примера для своих детей. Повысился их творческий потенциал.

Повысился творческий потенциал и профессиональный рост педагога.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием нетрадиционных подходов в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

**Используемая литература:**

1. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015. – 96 с.
2. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополнительное. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 80 с.
3. Гарнышева Т. П. ОБЖ для дошкольников. Планирование работы, конспекты занятий, игры. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 128 с.

4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.:МАЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2018. – 112 с.

**Интернет – ресурсы:**

1. <https://infourok.ru/proekt-v-srednej-gruppe-detskogo-sada-my-za-zozh-5005210.html>
2. <http://2.vospitatel.ru/publikacii-vospitateley/avgust/no-2830-proekt-po-fizicheskomu-razvitiyu-v-sredney-gruppe-rastem-zdorovymi/>
3. <https://debono.ru/proekt-na-temu-zozh-v-detskom-sadu-srednyaya-gruppa-proekty-zozh.html>
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/06/05/kompleksy-artikulyatsionnoy-gimnastiki>
5. [https://infourok.ru/kartoteka\\_igrovogo\\_samomassazha\\_dlya\\_doshkolnikov-485758.htm](https://infourok.ru/kartoteka_igrovogo_samomassazha_dlya_doshkolnikov-485758.htm)
6. <https://doshvoznrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>

## План реализации проекта:

<b>1 неделя</b>	
<b>Образовательная деятельность</b>	НОД «Чистота – залог здоровья». Беседа «Как устроено тело человека». Загадки о предметах личной гигиены. Рассматривание картинок о личной гигиене.
<b>Чтение художественной литературы</b>	К. Чуковский «Мойдодыр». Г. Ладонщиков «Я под краном руки мыла». Г. Сапгир «Будьте здоровы». А. Барто «Девочка чумазая».
<b>Игровая деятельность</b>	Подвижные и малоподвижные игры, игровые упражнения из картотеки по выбору. Дидактические игры «Правила гигиены», «Мой день», «Составь свою зарядку». Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Купание игрушек».
<b>Гимнастики</b>	Утренняя гимнастика с гимнастическими палками. Гимнастика после сна «Веселые ребята». Пальчиковая гимнастика «Мыло», «Гномики – прачки». Точечный самомассаж при насморке, массаж спины «Дождик». Гимнастика для глаз «Веселые глазки». Артикуляционная гимнастика «Вкусная разминка». Дыхательная гимнастика комплекс № 1.
<b>Продуктивная деятельность</b>	Аппликация «Украсим полотенце». Раскраски «Личная гигиена». Конструирование «Больница доктора Айболита».
<b>Оздоровительные процедуры</b>	Умывание прохладной водой. Вдыхание фитонцидов (ношение медальонов из киндер-сюрпризов с чесноком). Профилактика плоскостопия. Облегченная одежда в группе. Воздушные ванны.
<b>2 неделя</b>	
<b>Образовательная деятельность</b>	НОД «Поможем колобку» (знакомство с органами чувств). Беседа «Секреты здоровья». Пословицы и поговорки о здоровье. Рассматривание картинок по ЗОЖ.
<b>Чтение художественной литературы</b>	К. Чуковский «Айболит». П. Образцов «Лечу куклу». Е. Пермяк «Про нос и язык». Е. Григорьева «Бабушка больна».
<b>Игровая деятельность</b>	Подвижные и малоподвижные игры, игровые упражнения из картотеки по выбору. Дидактические игры «Органы чувств», «Предметы гигиены».

	Сюжетно-ролевые игры «У стоматолога», «Аптека».
<b>Гимнастики</b>	Утренняя гимнастика с гантелями. Гимнастика после сна «Лепим Буратино». Пальчиковая гимнастика «Капуста», «Машина каша». Самомассаж «Утки и кот», самомассаж ушей «Наши ушки». Гимнастика для глаз «Буратино». Артикуляционная гимнастика «Зоопарк». Дыхательная гимнастика комплекс № 2.
<b>Продуктивная деятельность</b>	Рисование «Мир, который мне помогают видеть глаза». Аппликация «Витамины с грядки». Лепка «Наши руки не для скуки».
<b>Оздоровительные процедуры</b>	Умывание прохладной водой. Вдыхание фитонцидов (ношение медальонов из киндер-сюрпризов с чесноком). Профилактика плоскостопия. Облегченная одежда в группе. Воздушные ванны.
<b>3 неделя</b>	
<b>Образовательная деятельность</b>	НОД «Эти страшные микробы». Беседа «Как работает сердце человека». Лепбук «Азбука здоровья».
<b>Чтение художественной литературы</b>	К.Чуковский «Федорино горе». А. Барто «Я лежу, болею». Г. Сенченко «Все мы скажем, нет простуде». С.Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу».
<b>Игровая деятельность</b>	Подвижные и малоподвижные игры, игровые упражнения из картотеки по выбору. Дидактические игры «Вредно – полезно», «Разложи по порядку». Сюжетно-ролевые игры «Магазин полезных продуктов», «Куклы идут гулять» (одевание по погоде).
<b>Гимнастики</b>	Утренняя гимнастика с гимнастическими палками. Гимнастика после сна «Веселые ребята». Пальчиковая гимнастика «Компот», «Слива», «В магазине». Точечный самомассаж при насморке, самомассаж ног «Божья коровка». Гимнастика для глаз № 1. Артикуляционная гимнастика «Домашние питомцы». Дыхательная гимнастика комплекс № 1.
<b>Продуктивная деятельность</b>	Лепка «Замечательный арбуз». Рисование «Микробы». Коллаж «Витамины».
<b>Оздоровительные процедуры</b>	Умывание прохладной водой. Вдыхание фитонцидов (ношение медальонов из киндер-сюрпризов с

	чесноком). Профилактика плоскостопия. Облегченная одежда в группе. Воздушные ванны.
<b>4 неделя</b>	
<b>Образовательная деятельность</b>	НОД по физическому развитию «Осеннее путешествие» (сюжетно-игровое). Рассматривание картинок «Виды спорта». Выставка стенгазет.
<b>Чтение художественной литературы</b>	Ю.Тувим «Овощи». Н.Носов «Мишкина каша». Е.Успенский «Детский врач». С.Михалков «Тридцать шесть и пять».
<b>Игровая деятельность</b>	Подвижные и малоподвижные игры, игровые упражнения из картотеки по выбору. Дидактические игры «Одень правильно», «Правила здоровья». Сюжетно-ролевые игры «Игрушки заболели», «Спортивные соревнования».
<b>Гимнастики</b>	Утренняя гимнастика с гантелями. Гимнастика после сна «Лепим Буратино». Пальчиковая гимнастика «Осенние листья», «Вышел дождик на прогулку». Самомассаж «Утки и кот», самомассаж тела «Черепашка». Гимнастика для глаз № 2. Артикуляционная гимнастика «Язычок». Дыхательная гимнастика комплекс № 2.
<b>Продуктивная деятельность</b>	Рисование «Овощи для салата». Пластинография «Эти разные мячи». Раскраски «Виды спорта».
<b>Оздоровительные процедуры</b>	Умывание прохладной водой. Вдыхание фитонцидов (ношение медальонов из киндер-сюрпризов с чесноком). Профилактика плоскостопия. Облегченная одежда в группе. Воздушные ванны.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 31 Х. ТЕЛЬМАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

**НОД по приобщению к ЗОЖ  
для детей общеразвивающей группы (4-5 лет)**

# **«Поможем колобку»**

**Воспитатель МДОУ д/с № 31  
Лысанская Т.Н.**

### **Программные задачи:**

- Обобщить сенсорный опыт детей, совершенствовать восприятие ими окружающих предметов с опорой на разные органы чувств, знакомить с новыми способами обследования.
- Уточнить с помощью опытов, для чего нужны те или иные органы, тренировать способность приобретать знания путём экспериментирования.
- Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.
- Развивать разговорную речь, пополнять словарный запас словосочетаниями: «орган слуха», «орган зрения», «орган вкуса», «орган обоняния».
- Расширять кругозор детей, воспитывать бережное, заботливое отношение к своему организму.

### **Материал:**

Желтый мяч, наклейки для него (глаза, нос, рот, уши); игрушка – заяц, мешочек с разноцветными мячиками, коробка с предметами (пульт от телевизора, острые ножницы, солнцезащитные очки, мыло; игрушка – волк, баночки с ватными дисками, пропитанными запахом чеснока и духов; коробка с предметами (носовые бумажные платки, спрей для носа, бусины, фасоль, пуговицы); игрушка – медведь, ширма, пакет, газета, стаканы с водой и пустой, свисток, колокольчик; коробка с предметами (спички, бусины, ушные ватные палочки, наушники); игрушка – лиса, стаканчики со сладкой и кислой водой; коробка с предметами (зубная щетка, стакан с водой, картинки чайник, мороженое, острый перец).

### **Ход образовательной деятельности:**

Воспитатель (*в руках у нее желтый мяч*): Ребята, сегодня утром, когда я шла в детский сад, мне навстречу выкатилось вот это! Как вы думаете, что это?

Дети: Мяч!

Воспитатель: Я тоже так подумала, но оказалось, что это самый настоящий сказочный Колобок. Только вот ему чего-то не хватает? Не подскажете, чего?

Дети: Глаз, носа, рта, ушей!

Воспитатель: Конечно, ему не хватает органов чувств, ведь без них Колобок не сможет не почувствовать запахов леса, ни увидеть, ни услышать и ни поговорить с героями своей сказки. Я связалась со зверями из сказки, и они кое-что придумали, но только если вы согласитесь помочь Колобку! Согласны?

Дети: Да!

Воспитатель: Тогда предлагаю вам отправиться в лабораторию умных зверюшек!

*Дети вместе с воспитателем под музыку идут по кругу и подходят к первому столу, на котором находятся игрушка – заяц, мешочек с разноцветными мячиками, коробка с предметами (пульт от телевизора, острые ножницы, солнцезащитные очки, мыло).*

*Воспитатель надевает белый халат.*

Воспитатель: Итак, мы попали в первый отдел Лаборатории, которым заведует Заяц. Нам с вами необходимо узнать какой же орган чувств изучается здесь. Для этого Заяц приготовил вам задание. Попробуйте, не глядя достать из мешочка именно красный мячик. (*Несколько детей достают мячики*).

Почему у вас не получилось достать красный мячик?

Что помогает нам видеть?

Сколько глаз у человека?

Для чего нужны ресницы и брови?

Что бы было, если бы мы не могли ничего видеть?

*Ответы детей.*

Воспитатель: Молодцы, глаза отвечают за такой орган чувств, как **зрение**.

Ребята, а как вы думаете, зачем Зайка положил сюда эти предметы?

*Ответы детей.*

*Сформулировать с детьми правила сохранения хорошего зрения.*

***Не смотреть близко и долго телевизор, не рассматривать картинки и не рисовать в темноте, не смотреть на солнце, сварку и яркие предметы без темного стекла, не надевать чужие очки, не тереть глаза грязными руками быть осторожными с острыми и колющими предметами.***

Воспитатель: А чтобы глаза хорошо видели, надо делать специальную гимнастику, которой мы с вами сейчас и займемся. Рассаживайтесь поудобнее.

Комплекс зрительной гимнастики:

1. На 3-5 секунд закрыть глаза, затем широко открыть (3 раза).
2. Быстро моргать в течение 10-15 секунд. Повторить упражнение 2 раза с интервалом в 7-10 секунд.
3. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево.
4. Смотреть на кончик указательного пальца, постепенно приближая к кончику носа.
5. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий положить их на предварительно закрытые глаза на 30-40 секунд. Затем опустить руки и открыть глаза.

Воспитатель: Ребята, вы хорошо справились с заданиями и у нашего Колобка появились глаза. Ну а теперь перейдем в следующий отдел Лаборатории.

*Дети вместе с воспитателем подходят ко второму столу, на котором находятся игрушка – волк, баночки с ватными дисками, пропитанными запахом чеснока и духов; коробка с предметами (носовые бумажные платки, спрей для носа, бусины, фасоль, пуговицы).*

Воспитатель: Итак, мы пришли во второй отдел Лаборатории, которым заведует Волк. Нам с вами необходимо узнать какой же орган чувств изучается здесь. Для этого Волчок тоже приготовил вам задание. Откройте баночки и попробуйте определить, чем в них пахнет. *(Дети открывают баночки и определяют запахи).*

Как вы смогли определить запахи?

Что помогает нам чувствовать запахи?

Что бы было, если бы мы не могли ничего понюхать?

*Ответы детей.*

Воспитатель: Молодцы, нос отвечают за такой орган чувств, как **обоняние**. Давайте повторим - обоняние.

Ребята, а как вы думаете, зачем Волк положил сюда эти предметы?

*Ответы детей.*

*Сформулировать с детьми правила гигиены и безопасности носовых проходов.*

***Не засовывать в нос мелкие предметы, пользоваться индивидуальным носовым платком, не ходить раздетым в холодное время года, обязательно высмаркиваться при насморке.***

Воспитатель: А если у вас все таки появился насморк, то можно сделать специальный массаж, чтобы помочь носику дышать. Рассаживайтесь поудобнее.

Точечный самомассаж при насморке

выполняется указательными пальцами, круговыми движениями (по 10), слегка нажимая на активные точки в следующей последовательности:

1. Точки по краям носа.
2. Точки по внешним уголкам глаз.
3. Точка между бровей.
4. Точки чуть выше мочек ушей.

Воспитатель: Ребята, вы хорошо справились с заданиями, и у нашего Колобка появился еще и нос. Ну что, перейдем в следующий отдел Лаборатории?

*Дети вместе с воспитателем подходят к третьему столу, на котором находятся игрушка – медведь, ширма, пакет, газета, стаканы с водой и пустой, свисток, колокольчик; коробка с предметами (спички, бусины, ушные ватные палочки, наушники).*

Воспитатель: Итак, мы пришли в третий отдел Лаборатории, которым заведует Медведь. Нам с вами необходимо узнать какой же орган чувств изучается здесь. Ну что, попробуем выполнить задание Медвежонка и узнать, какие предметы издают эти звуки. *(Воспитатель рвет газету, свистит, переливает воду, звенит в колокольчик, шуршит пакетом, а дети отгадывают).*

Как вы смогли определить все эти звуки?

Что помогает нам слышать?

Что бы было, если бы мы не могли ничего слышать?

Сколько ушей у человека?

*Ответы детей.*

Воспитатель: Молодцы, уши отвечают за такой орган чувств, как слух.

Ребята, а как вы думаете, зачем Волк положил сюда эти предметы?

*Ответы детей.*

*Сформулировать с детьми правила гигиены и безопасности ушных проходов.*

***Не засовывать в уши мелкие и острые предметы, содержать уши в чистоте, пользоваться ушными палочками, не ходить без шапки в холодное время года, не слушать сильно громко музыку.***

Воспитатель: А теперь мы проверим хороший ли у вас слух. Давайте поиграем в игру с колокольчиком. Становитесь в круг.

*Игра «Где колокольчик?»*

Дети под музыку передают колокольчик по кругу, в центре которого стоит ребенок с завязанными глазами. Как только музыка кончилась, ребенок, у которого остался колокольчик, звенит в него, а ребенок в центре показывает рукой, откуда услышал звук. Звонивший ребенок становится в круг.

Воспитатель: Ребята, вы хорошо справились с заданиями и у нашего Колобка появились уши. Ну что, перейдем в следующий отдел Лаборатории?

*Дети вместе с воспитателем подходят к четвертому столу, на котором находятся игрушка – лиса, стаканчики со сладкой и кислой водой; коробка с предметами (зубная щетка, стакан с водой, картинка чайник, мороженое, острый перец).*

Воспитатель: Итак, мы пришли в четвертый отдел Лаборатории, которым заведует Лиса. Нам с вами необходимо узнать какой же орган чувств изучается здесь. Что вы видите перед собой? Что находится в этих стаканчиках? Давайте попробуем эти жидкости. *(Дети пробуют воду из стаканчиков и определяют вкус).*

Как вы смогли определить вкус воды?

Что помогает нам чувствовать вкус?

Что бы было, если бы мы не могли чувствовать вкус пищи?

*Ответы детей.*

Воспитатель: Молодцы, язык отвечает за такой орган чувств, как **вкус**.

Ребята, а как вы думаете, зачем Волк положил сюда эти предметы?

*Ответы детей.*

*Сформулировать с детьми правила гигиены и безопасности полости рта и вкусовых рецепторов.*

***Чистить нужно не только зубы, но и язык, стараться полоскать рот после еды, не есть слишком горячую, острую или холодную пищу.***

Воспитатель: Как вы думаете, а для чего еще нам необходим язык?

*Ответы детей.*

Конечно, без языка мы не произнесли бы ни одного звука или слова. А чтобы говорить четко и правильно язычок тоже надо тренировать, и для этого существует специальная гимнастика. Давайте разомнем наши язычки, присаживайтесь.

#### Артикуляционная гимнастика

1. **«Очень вкусно»** Дети приоткрывают рот и облизывают язычком сначала верхнюю губу, потом нижнюю. Упражнение развивает подвижность языка.
2. **«Откусим пирожок»** Улыбнуться, приоткрыв рот, и покусывать язык. Упражнение усиливает кровоснабжение мышц языка.
3. **«Конфетка»** Язык поочередно упирают то в одну, то в другую щеку, задерживаясь в каждом положении на 3 – 5 секунд. Упражнение развивает произвольные движения языка, укрепляет мускулатуру языка и щек.
4. **«Иголочка»** Дети открывают рот, высовывая язык как можно дальше, напрягая его, стараясь делать узким, и удерживают в таком положении под счет от 1 до 5. Упражнение учит делать язык узким и удерживать его в таком положении.
5. **«Киска»** Дети приоткрывают рот, кладут язык на верхнюю губу и производят движения кончиком языка по верхней губе вперед – назад, как бы поглаживая ее.

Воспитатель: Ребята, вы хорошо справились с заданиями, и у нашего Колобка появился ротик. Посмотрите, какой красивый у нас Колобок! Давайте напомним ему органы чувств, о которых мы с вами узнали сегодня.

*Подведение итогов занятия (по картинкам органов чувств на доске).*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 31 Х. ТЕЛЬМАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

**НОД по приобщению к ЗОЖ  
для детей общеразвивающей группы (4-5 лет)**

# **«ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»**

**Воспитатель МДОУ д/с № 31  
Лысанская Т.Н.**

## **Программные задачи:**

1. Формировать представление о зависимости состояния здоровья от различных факторов.
2. Учить самостоятельно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни.
3. Прививать культурно – гигиенические навыки.
4. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
5. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

## **Предварительная работа:**

Рассматривание детской энциклопедии, беседы о здоровье, чтение литературных произведений по теме «Здоровье», просмотр мультфильмов из серии «Уроки тетушки Совы» по ОБЖ.

## **Оборудование:**

Модель солнца, емкость с водой, пустая бутылочка, зубная щетка, мыло, расческа, полотенце, маникюрные ножницы, носовой платок, ватные палочки, ½ листа бумаги А4, цветные карандаши.

## **Ход занятия:**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! А знаете, что мы сейчас сделали, мы пожелали друг другу здоровья.

Я хочу рассказать вам одну очень старую легенду:

«Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека. И вот принялись они решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым».

Но один из богов сказал: «Если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили боги спрятать главное, чем наградили человека – его здоровье. Стали думать и гадать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самом человеке».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье. Только вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов».

- Значит здоровье – то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас. Скажите, а что значит быть здоровым? (Ответы детей.)

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик здоровья – это *физкультура*, физические упражнения. Давайте подумаем, какую пользу они приносят? (Ответы детей.)

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. У меня есть бутылочка, заглянем внутрь. Что там лежит? (Дети: ничего.)

Сейчас мы увидим, кто там прячется! 1,2,3 – невидимка из бутылочки беги! (Опустить бутылку в емкость с водой и нажать.)

Что за невидимка сидел в бутылочке? (Дети: воздух.)

- Молодцы!

Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышим он, и я, и ты.

Второй лучик нашего здоровья – это *чистый воздух*, а его вырабатывают растения, поэтому их нужно беречь.

Воспитатель: Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо». Почему так говорить? Зачем человеку еда? Все ли продукты полезны? (Ответы детей.)

Третий лучик здоровья называется – *полезная еда*.

Воспитатель: А без чего еще не может обойтись человек? Когда нас мучает жажда, чего мы хотим? (Дети: воды.)

- Да, человек большей частью состоит из воды и без нее он может умереть. Не зря же говорить: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Четвертый лучик нашего здоровья – это *чистая вода*.

Воспитатель: У нас осталось место только для одного лучика. Хотите узнать, какое имя у последнего луча? Вот он, попробуйте сами догадаться, как он называется. (Ответы детей.)

- Пятый лучик здоровья называется – чистота. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»? (Ответы детей.)

- Посмотрите, сколько предметов у меня на столе (зубная щетка, мыло, расческа, полотенце, маникюрные ножницы, носовой платок, ватные палочки). Для чего они нужны? (Ответы детей.)

А теперь ответьте на вопросы:

Почему нельзя есть грязными руками?

Почему нельзя доедать, что - либо за другим человеком?



Чем опасна муха, садящаяся на еду?

Почему нельзя есть, и играть при этом с животными?

- Микробы вызывают многие болезни. Они такие маленькие, что мы их не видим, но они находятся везде: на мебели, на одежде, в воздухе и даже на нас, на нашем теле.
- Что мы делаем, чтобы в нас не попали микробы, и мы не заболели? (Моемся, чистим зубы, подстригаем ногти, надеваем чистое белье.)
- После чего или перед чем мы моем руки? (Туалет, улица, еда, сон.)
- Делая все это, мы заботимся о своем здоровье. Но мы должны заботиться и о здоровье окружающих. Когда мы боеем, мы чихаем, кашляем и при этом разбрызгиваем со слюной микробы. Они попадают на предметы, их вдыхают с воздухом другие люди и заражаются.
- Что нужно делать, чтобы это предотвратить? (Закрывать рот рукой или платком.)
- По этой же причине, когда мы боеем, то пользуемся отдельной посудой, не посещаем детский сад, не ходим в гости.
- А чем еще мы занимаемся, чтобы не болеть и быть здоровыми? (Спортом.)

Физминутка.

Воспитатель: А теперь давайте повторим правила чистоты (перечисляет правила и показывает предметы личной гигиены):

1. Каждое утро умывайся, а перед сном принимай ванну или душ.
2. Зубы чисти утром и вечером.
3. Следи за чистотой ногтей.
4. Не забывай следить за чистотой ушей.
5. Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок.
6. Нижнее белье меняй каждый день.
7. Обязательно мойте руки перед едой и после улицы и туалета.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 31 Х. ТЕЛЬМАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

**НОД по физическому развитию  
для детей общеразвивающей группы (4-5 лет)**

**«Осеннее  
путешествие»  
(сюжетно – игровая)**

**Воспитатель МДОУ д/с № 31  
Лысанская Т.Н.**

### **Программные задачи:**

Повторить ходьбу и бег в колонне по одному. Упражнять в ходьбе между предметами; беге враспынную между предметами; в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед; в бросании мяча в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. Профилактика плоскостопия. Совершенствовать зрительные функции детей через поиск предметов в пространстве. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни.

### **Оборудование:**

Ребристая дорожка, канат, конусы, малые обручи, разноцветные осенние листочки, детский парашют, плакаты солнышко и тучка, игрушка – паучок, обруч с «паутиной» из скотча, маленькие мячики, еловые шишки.

### **Ход:**

Воспитатель предлагает детям отправиться в путешествие в осенний лес.

- **Ходьба по ребристой дорожке.**

*Идем в лес по дорожке.*

- **Ходьба боком по канату.**

*Переходим ручеек по тонкой ветке.*

- **Ходьба «змейкой» между конусами на носочках.**

*Идем между деревьями.*

- **Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.**

*Прыгаем по лужам.*

- **Бег враспынную между листочками.**

*Побегали по осеннему лесу.*

- **Дыхательные упражнения с осенними листочками.**

*Подуем на листочки, устроим листопад.*

- **ОРУ с музыкальным сопровождением «Веселые зверюшки».**

*Звери в лесу тоже делают зарядку, давайте и мы с ними разомнемся.*

- **Игровые упражнения с детским парашютом «Осень зонтик потеряла».**

*У осени ветром зонтик сорвало, давайте мы с ним поиграем.*

*«Ветерок, Ветер, Ветрище».*

Дети держатся за петли парашюта. По сигналу инструктора «Ветер!» дети начинают раскачивать парашют, образуя небольшие «волны». По сигналу «Ветерок!» – начинают раскачивать парашют, образуя спокойные «волны». По сигналу инструктора «Ветрище!» дети начинают раскачивать парашют, образуя большие «волны».

- **Игровые упражнения со стихотворным сопровождением «Разбудим солнышко».**

*Смотрите, как в лесу темно и неуютно стало, тучи солнце затянули. Давайте солнышко разбудим, пусть оно нам еще немного посветит.*

- **Игровое упражнение «Паутинка».**

*Солнышко выглянуло, и погреться вылез паучок Пафнутий. У него есть волшебная паутина, к которой все прилипает, давайте с ней поиграем.*

*Метание мячиков в обруч с «паутиной из скотча».*

- **Самомассаж «Белкины шишки».**

*Белочки всю осень готовились к зиме и много шишек по лесу спрятали, давайте найдем их и поиграем.*

*Дети бегают по группе и ищут шишки.*

*Самомассаж: прокатывание шишек по телу (плечам, груди, рукам, животу, ногам, стопам).*

- **Упражнение на профилактику плоскостопия «Покатаем шишки».**

*Положить шишки на пол и покатавать, сначала одной стопой, потом другой.*

- **Ходьба и бег с заданиями.**

*Возвращение в детский сад: идем как мишки, подлезаем под ветками (ходьба на корточках), бег в колонне по одному по кругу.*

- **Релаксация и подведение итогов занятия.**

*Предложить сесть на палас в свободной позе, расслабиться. Беседа о том, чем мы занимались на занятии, пользе физических упражнений.*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 31 Х. ТЕЛЬМАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

**НОД по приобщению к ЗОЖ  
для детей общеразвивающей группы (4-5 лет)**

# **«ЭТИ СТРАШНЫЕ МИКРОБЫ»**

**Воспитатель МДОУ д/с № 31  
Лысанская Т.Н.**

### ***Программные задачи:***

- ✓ Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях — микробах.
- ✓ Прививать культурно-гигиенические навыки, осознанное отношение к охране своего здоровья.
- ✓ Учить самостоятельно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни.

### ***Материал:***

- картинки с изображением ситуаций, при которых микробы попадают в организм;
- иллюстрации к рассказу;
- зашифрованные изображения микробов;
- цветные карандаши.

## Ход занятия:

Ребята, посмотрите на картинку:

Это девочка Маша и ее бабушка Вера. Однажды баба Вера пошла на рынок и взяла с собой Машу. Бабушка покупала разные фрукты и овощи, складывала их в сумку, а Маша потихоньку брала их из сумки и в рот... Пришли они домой, бабушка стала обед готовить, а Маша играть пошла. А вечером у Маши заболел живот, да так сильно, что пришлось вызывать врача.

- Как вы думаете, почему у девочки заболел живот? (Ела немытыми фрукты, грязными руками.)

- А с вами такое случалось? (Ответы детей.)

- Многие болезни вызывают микробы. Они такие маленькие, что мы их не видим, но они находятся везде: на мебели, на одежде, в воздухе и даже на нас, на нашем теле.

- А что мы делаем для того, чтобы у нас дома, в детском саду было меньше микробов? (Убираем, чистим, моем, стираем белье.)

- Что мы делаем, чтобы в нас не попали микробы, и мы не заболели? (Моемся, чистим зубы, подстригаем ногти, надеваем чистое белье.)

- После чего или перед чем мы моем руки? (Туалет, улица, еда, сон.)

- Делая все это, мы заботимся о своем здоровье. Но мы должны заботиться и о здоровье окружающих. Когда мы боеем, мы чихаем, кашляем и при этом разбрызгиваем со слюной микробы. Они попадают на предметы, их вдыхают с воздухом другие люди и заражаются.

- Что нужно делать, чтобы это предотвратить? (Закрывать рот рукой или платком.)

- По этой же причине, когда мы боеем, то пользуемся отдельной посудой, не посещаем детский сад, не ходим в гости.

- А теперь давайте рассмотрим картинки и ответим на такие вопросы:

- Почему нельзя доедать, что - либо за другим человеком?
- Чем опасна муха, садящаяся на еду?
- Почему нельзя есть грязными руками?
- Почему нельзя есть, и играть при этом с животными?
- Можно ли пить воду из-под крана?
- Почему есть банан, безопасно почтив любой ситуации?
- В каких случаях можно пить сок даже на улице?

- А чем еще мы занимаемся, чтобы не болеть и быть здоровыми? (Спортом.)

Физминутка:

Мы ногами топ — топ!

Мы руками хлоп — хлоп!

Мы глазами миг — миг!

Мы плечами чик — чик!  
Раз сюда, два туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз присели, два привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Раз - два, раз - два!  
Заниматься нам пора.

- А теперь, я предлагаю нам раскрасить картинки в соответствии с цветом точек. Посмотрите на свои работы, примерно так выглядят микробы в капле воды, если их рассматривать в микроскоп, прибор для увеличения. (Дети раскрашивают картинки.)



## **Беседа «Как устроено тело человека».**

**Цель:** Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека, различие и общее в строении.

**Материал:** Картинка с изображением человека, рисунки и фотографии людей различающихся по росту, возрасту, весу, цвету глаз, волос, кожи и т.д. Листы белой бумаги, фломастеры.

### *Ход беседы:*

**ЗДОРОВЬЕ**, это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хотел быть сильным, добрым, энергичным, бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами.

Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

Наше **ТЕЛО** устроено так, чтобы мы прочно могли держаться на ногах. Голова находится вверху в надежном месте.

На ней спереди то, с помощью чего мы узнаем об окружающем мире, познаем его: глаза - чтобы видеть, уши - чтобы слышать, нос - чтобы ощущать запахи, язык во рту чтобы чувствовать вкус пищи, губы - чтобы общаться.

Голова укреплена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг.

Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобно пользоваться.

На кистях рук - пять пальцев, ими удобно держать карандаш, кисточку, ложку и многое другое.

Ноги длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело, заканчиваются они ступнями - для лучшей опоры.

Вспомните, когда вы были совсем маленькими, у вас было маленькое тело, крошечные ручки и ножки. Вы многого не могли, например, быстро бегать, высоко прыгать. Постепенно вы росли, и тело увеличивалось в размерах.

### *Вопросы:*

- Чем отличаются люди друг от друга? (высокие, низкие, старые, молодые, дети и др.)
- Что общего у таких разных на вид людей? (форма тела: руки, ноги, туловище, голова, шея и т. д.)
- Что можно делать ногами, в какие игры можно играть, какими видами спорта можно заниматься?
- Что можно делать руками, почему их называют первыми помощниками?
- Наше тело хрупкое или прочное?
- почему нужно беречь свое тело?
- Можно ли засовывать что-нибудь в нос или ухо?

- Отчего нужно беречь свои глаза?
- Как можно узнать, вырос ты или нет?
- Как измерить свой рост?
- Расскажите подробно, что находится на лице.
- Почему, по-вашему, подбородок так называется?
- На что похоже ухо, чем оно напоминает раковину?

*Игра:*

Ведущий называет разные части тела, а игроки должны показать их на себе.

*Задание:*

Предложить детям нарисовать человека, обращать внимание на пропорции.

# **Беседа «Как работает сердце человека»**

**Цель:** Познакомить детей с назначением и работой сердца.

**Материал:** Картинка с изображением человека, набор Картинок, где изображен ребенок в различных действиях (сон, бег и т. д.), фломастеры, листы белой бумаги с графическим изображением человека.

*Ход беседы:*

Внутри грудной клетки, защищенной ребрами, расположен замечательный механизм, который помогает нам жить — это СЕРДЦЕ. Каждый, конечно слышал, как оно бьется в груди.

Сердце человека невелико, размером чуть больше его кулачка. Оно все время сжимается и разжимается, ни останавливаясь, ни на минутку. Все другие органы тела работают то сильнее, то слабее, а иногда вообще отдыхают (глаза, уши, когда люди спят). А сердце трудиться, не переставая с самого рождения, как мотор или насос, перегоняя кровь. Наше тело пронизано густой сетью кровеносных сосудов — трубочек. Они «проложены» повсюду. Некоторые из сосудов широкие и плотные, другие узкие и тонкие. По сосудам — трубочкам кровь разносит по всему телу полезные вещества, необходимые для питания организма, а значит и жизни. Закончив свою работу, кровь очищается в легких, «вдыхает» кислород и вновь возвращается в сердце, чтобы начать все с начала.

Когда мы устаем, нашему телу требуется больше крови, тогда биение сердца ускоряется, чтобы подгонять нашу кровь двигаться быстрее, а когда мы спокойны или отдыхаем, нам требуется меньше энергии, сердце тоже может отдохнуть и биться помедленнее.

Найдите у себя грудную клетку, почувствуйте, какая она прочная, как надежно защищает сердце. Найдите в левой стороне груди место, где слышно, как бьется сердце, послушайте, как оно стучит, и посчитайте удары от одного до десяти. Определить, как работает сердце, можно также по пульсу. Положите два пальца одной руки на запястье другой (педагог показывает, как это нужно делать).

Сердце человека — это очень важный орган. Его нужно беречь и укреплять. Игра, прогулка, работа на свежем воздухе, занятия спортом укрепляют сердце. Следите за частотой пульса, не перегружайте сердце.

*Вопросы:*

- Какую роль играет сердце в организме человека?
- На что похожа его работа?
- Для чего необходимо, чтобы сердце постоянно сжималось и разжималось?
- Что разносит кровь по всему телу?

*Задание:*

В дальнейшей работе можно предложить детям послушать по пульсу, как бьется сердце после дневного сна, во время спокойной игры, после бега. Предложить детям нарисовать сердце на графическом изображении человека.

## **Беседа «Секреты здоровья»**

**Цель:** Закрепить и обобщить правила гигиены и здорового образа жизни. Развивать связную речь детей, умение отвечать на вопросы предложениями. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.

**Материал:** Куклы – Заяц и Волк, у Волка перевязана щека, на руках кляксы и шарф на горле. Две подставки, сосулька, две сумочки, в которых конфетные обертки, зубная щетка, паста, мыло. Набор картинок по теме беседы. Яблоки в корзинке для угощения.

*Ход беседы:*

*Дети сидят полукругом, воспитатель за столом. На столе на подставках стоят «наручные» куклы – Заяц и Волк, около каждого лежит сумочка.*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, кто пришел к нам в гости! Знакомьтесь – это зайчик Здоровей-ка, и волчок Заболей-ка, поздоровайтесь с ними!

*(Педагог надевает на руку куклу волка и общается с ней и детьми.)*

**Воспитатель:** Заболей-ка, а что это у тебя горло шарфом перевязано, ты же не на улице?

**Заболей-ка:** Просто у меня горло болит, кашляю я, вот *(кашляет)*! А почему болит, я и сам не знаю...

**Воспитатель:** Не знаешь, значит – а что это у тебя в лапке? Посмотрите, это же сосулька! Ребята, а вы догадались, почему у Заболейки горло болит?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Конечно, лед и сосульки есть нельзя, потому что они холодные и грязные. Но, я видела, что Заболей-ка еще и шапку на улице снимал и куртку расстегивал. Правильно он поступал, ребята?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Молодцы ребята, в холодное время года нельзя выходить раздетым на улицу, нужно заботиться о своем здоровье. А если вдруг на прогулке у вас шапка сползла, куртка расстегнулась или варежки намокли, что нужно сделать? *(Ответы детей.)* Правильно, нужно попросить помощи у воспитателя или самому все исправить.

*(Педагог снимает и ставит на подставку Волка и надевает на руку Зайца.)*

**Воспитатель:** Здоровей-ка, ну а ты как себя чувствуешь?

**Здоровей-ка:** Отлично чувствую, я по утрам закаляюсь – прохладной водой обливаюсь, а еще спортом занимаюсь!

**Воспитатель:** Молодец, Здравей-ка! Ребята, а вы спортом занимаетесь? Давайте расскажем об этом Здравейке и Заболейке.

*Ответы детей.*

*Физкультминутка «Зарядка» (движения в соответствии с текстом):*

*На зарядку становись!  
Спины ровно, руки вниз!  
Раз – присели, как бельчонок.  
Два – привстали, как зайчонок.  
Три – помчались, как лошадка.  
И сначала по порядку.*

*Раз – присели, как бельчонок.  
Два – привстали, как зайчонок.  
Три – помчались, как лошадка.  
Молодцы, мои ребятки!*

*(Воспитатель опять меняет кукол.)*

**Воспитатель:** Заболей-ка, а что это ты щеку подвязал? Ой, да она у тебя вся распухла!

**Заболей-ка:** У меня зубы очень болят, а почему сам не знаю! Ребята, может, вы мне подскажите, в чем дело? *(Воспитатель надевает куклу на подставку.)*

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** А что у тебя в сумочке, шелестит? *(Открывает сумочку и достает из нее конфетные обертки.)* Заболей-ка, ты, что все эти конфеты сам съел? Ребята, разве так можно?

*Ответы детей, рассказы о том, когда и сколько конфет можно есть.*

**Воспитатель:** Ну-ка, посмотрим, что в сумке у Здравейки? *(Достает из сумочки зубную пасту и щетку.)* Молодец, Здравей-ка! Ребята, вы знаете что это? Давайте расскажем об этих полезных вещах Заболейке!

*Ответы детей, рассказы о том, как и сколько раз надо чистить зубы.*

*(Педагог одевает на руку куклу волка.)*

**Заболей-ка:** Ой-ой-ой! Что-то у меня живот заболел! Ой, не могу, врача позовите!

**Воспитатель:** Не реви, вот на тебе таблетку, и подумай, от чего у тебя живот заболел?

**Заболей-ка:** Не знаю!

**Воспитатель:** Ладно, мы сейчас сами узнаем! Ну-ка, покажи нам свои лапы!

*(Показывает лапы Волка, на которых наклеены черные кляксы из бумаги.)* Какие грязные! Ребята, а вы поняли, почему у Заболейки живот заболел?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** А я, как раз видела у Здравейки в сумочке очень полезную вещь! *(Достаёт мыло.)* Ребята, давайте расскажем Заболейке, как правильно мыть руки!

*Индивидуальные ответы детей.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! А теперь давайте поиграем и еще раз повторим, что хорошо, а что вредно для нашего здоровья, и Заболейке напомним! Если хорошо, то хлопаем, а если вредно – то, топаем!

*Игра «Хорошо – плохо» с картинками.*

*(Воспитатель надевает обе куклы.)*

**Заболей-ка:** Спасибо вам, теперь я понял, что делал не правильно и больше не буду так плохо относиться к своему здоровью. Я буду его беречь и заниматься спортом.

**Здравей-ка:** А у нас есть для вас подарок, вкусные и полезные яблочки – угашайтесь! А нам пора домой, нас мамы заждались, до свидания!

**Мы — осенние листочки.** (Качаем головой вправо-влево)  
**Мы на веточках сидели.** (Медленно поднимаем руки вверх, затем плавно опускаем вниз)  
**Дунул ветер — мы цепочкой** (Ребенок поворачивается в сторону)  
**Друг за другом полетели.** (Бегаем по кругу на носочках)  
**Полетели, полетели,**  
**И на землю сели.** (Присаживаемся на корточки)  
**Ветер снова набежал** (Встаем на носочки, тянемся вверх руками)  
**И листочки все поднял,**  
**Повертел их, покрутил,** (Кружимся вокруг себя на месте)  
**И на землю опустил.** (Снова садимся на корточки)

**Капля раз, Капля два,** (Прыжок на носочках, руки на поясе)  
**Очень медленно сперва.** (Еще один прыжок.)  
**А потом, потом, потом** (4 прыжка.)  
**Все бегом, бегом, бегом.** (8 прыжков.)  
**Мы зонты свои раскрыли,** (Развести руки в стороны.)  
**От дождя себя укрыли.** (Сомкнуть руки над головой полукругом.)

**Листья осенние тихо кружатся,** (Дети кружатся, расставив руки в стороны.)  
**Листья нам под ноги тихо ложатся.** (Приседают.)  
**И под ногами шуршат, шелестят,** (Ходят шаркающим шагом, будто что-то подкидывают ногами.)  
**Будто опять закружиться хотят.** (Движения руками влево-вправо. Снова кружатся на носочках.)

**Вдруг закрыли небо тучи,** (Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.)

**Начал капать дождь колючий** (Прыгают на носочках, держа руки на поясе.)

**Долго дождик будет плакать,**

**Разведет повсюду слякоть.** (Приседают, держа руки на поясе.)

**Грязь и лужи на дороге,**

**Поднимай повыше ноги.** (Идут по кругу, высоко поднимая колени.)

**Осень. По утрам морозы.** (Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом опускают, скрещивая их на груди, и приседают.)

**В рощах желтый листопад.** (Кружатся на носочках. Руки на поясе.)

**Листья около березы**

**Золотым ковром лежат.** (Наклоняются, делают плавные движения руками перед собой влево-вправо.)

**В лужах лед прозрачно-синий.** (Шагают по кругу, как по лужам.)

**На листочках белый иней.** (Бегут по кругу на носочках.)

**Ветер по лесу летал,** (Дети бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.)

**Ветер листики считал.** (Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.)

**Вот дубовый,**

**Вот кленовый,**

**Вот рябиновый резной,**

**Вот с березки золотой.**

**И последний лист с осинки**

**Ветер бросил на тропинку.** (Опускают руки, приседают.)

**Ветер по лесу кружил,** (Снова бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.)



**Ветер с листьями дружил.** (Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.)

**Вот дубовый,**

\* \* \*

**Ветер кружит над тропинкой.** (Кружатся на носочках на месте. )

**К ночи ветер-ветерок,**

**Рядом с листьями прилег.** (Приседают, опустив руки. )

**Вот дубовый,** (Сидят лицом в круг и загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.)

\* \* \*

**Тихо дремлет на тропинке.** (Ложатся на спину, расслабляются, закрывают глаза.)



## Гимнастики после сна.

### *Веселые ребята (с элементами дыхательной гимнастики)*

Проводится в постели.

1. «*Проснулись*». И. п. — лежа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.
2. «*Красные ушки*». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30-60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
3. «*Смешной живот*». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.
4. «*Растягиваем позвоночник*». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.
5. «*Ох уж эти пальчики*». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой.
6. «*Давай подышим*». И. п. — лежа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять-семь раз темп умеренный.
7. «*Прогнулись*». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.
8. «*Играем*». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.
9. «*Морзянка*». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.  
*Ходьба по тропе «здоровья».*

### *Леним Буратино (с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)*

Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка.

Воспитатель: Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино, давайте, слепим его сегодня. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

*(Все упражнения выполняются из и. п. - лежа на спине.)*

1. «*Лепим лоб*». Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.
2. «*Рисуем брови*». Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
3. «*Лепим глаза*». Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.
4. «*Лепим нос*». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать. Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раз.
5. «*Лепим уши*». Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.
6. «*Лепим руки*». И. л. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой: снизу вверх и сверху вниз. Погладит правую руку (то же повторить левой рукой). Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

7. *«Лепим пальчики на руках»*. Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
8. *«Лепим ноги»*. И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.
9. *«Веселый Буратино»*. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.
10. *Дыхательное упражнение «Молодцы!»* 1 — вдох. 2-4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза; темп медленный.  
*Ходьба по тропе «здоровья»*.

## Утренняя гимнастика.

### *Комплекс утренней гимнастики с гантелями*

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег змейкой в среднем темпе (120 м), ходьба приставным шагом в сторону (10 м.), ходьба со сменой ведущего (10 м.), бег со сменой ведущего (20 с.), бег высоко поднимая колени (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба перестроение в три колонны.

#### **1. «Гантели вверх»**

И.п. – основная стойка, гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямые руки вверх; 2 – И.п. – 7 раз

#### **2. «Круг»**

И.п. – о.с. гантели опущены; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. – 7 раз

#### **3 «Гантели к плечам»**

И.п. – основная стойка, гантели опущены; 1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – 7 раз

#### **4. «Гантели в сторону»**

И.п. – о.с.; 1 – поднять прямые руки в стороны; 2 – и.п. – 7 раз

#### **5. «Хлопок по коленом»**

И.п. – ос. гантели опущены; 1 – согнуть ногу в колени стукнуть под ним гантелями; 2 – и.п.; 3 – тоже с левой ногой; 4 – и.п. – 7 раз

#### **6. «Наклоны»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. – 7 раз

#### **7. «Прыжки»**

И.п. – о.с. 1-8 прыжков на одной ноге, 2 - 8 прыжков на другой ноге.

### *Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой*

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег змейкой в среднем темпе (120 м), ходьба скрестным шагом (10 м.), ходьба со сменой ведущего (10 м.), бег со сменой ведущего (20 с.), бег спиной вперед (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба перестроение в три колонны.

#### **1. «Покажем всем палочку»**

И. п. — о. с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх; 4 — и. п. 7 раз.

#### **2. «Потренируем палочкой руки»**

И.п. — о.с. — палка на плечах, ноги прямые. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п. 7 раз

#### **3. «Палочка - помощница»**

И.п. – сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 — поднять палку вверх, наклон вперед, достать палочкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 7 раз

#### **4. «Наклоны»**

И.п. – о.с., палка внизу хват сверху; 1 – наклон оставить палку у ног; 2 – И.п.; 3 – наклон забрать палку; 4 – и.п. – 7 раз.

#### **5. «Палка - боец»**

И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 7 раз

#### **6. «Тренируем ноги»**

И.п. — стоя, на палочки ноги елочкой, ходьба по гимнастической палке – 7 раз

#### **7. «Палочка - пловец»**

И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 7 раз

**8. «Веселая палочка»**

И.п. — то же. Прыжки через палку. Вперед - назад. 8 раз

*Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»*

## Гимнастика для глаз.

### Комплекс зрительной гимнастики «Веселые глазки».

1. На 3-5 секунд закрыть глаза, затем широко открыть (3 раза).
2. Быстро моргать в течение 10-15 секунд. Повторить упражнение 2 раза с интервалом в 7-10 секунд.
3. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево.
4. Смотреть на кончик указательного пальца, постепенно приближая к кончику носа.
5. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий положить их на предварительно закрытые глаза на 30-40 секунд. Затем опустить руки и открыть глаза.

### Комплекс зрительной гимнастики «Буратино».

Разминка:

Дети выполняют простые движения глазами в разные стороны.

Затем закрывают орган зрения ладошками и считают до пяти.

Основной этап зарядки:

1. Попросите детей посмотреть на кончик носа, затем они должны включить фантазию и представить, как он увеличивается, а после уменьшается в размерах. Главное условие маленькие «Буратино» не должны строить гримасы в процессе выполнения приёма;
2. «Рожицы». Детки изображают животных, строят мордочки, щурятся и т.п.;
3. Предложите малышам изобразить в воздухе глазами разнообразные геометрические фигуры.

Заключительный этап:

Ребята рисуют с помощью носа.

На доске закрепляют плакаты, изображающие животных, транспорт и иные предметы, с которыми знакомы малыши. Суть приёма – повторить рисунок глазками.

### Комплекс № 1 зрительной гимнастики для укрепления мускулатуры органа зрения:

1. Голова остается неподвижной, взор передвигается с пола на потолок. Повторите десять раз;
2. Опустите глаза с потолка на пол по диагонали;
3. Переместите взор по горизонтали;
4. Вращайте глаза по кругу сначала по часовой стрелке, затем против неё. Старайтесь фиксировать все предметы, попадающие в поле зрения.

### Комплекс № 2 зрительной гимнастики, направленных на улучшение аккомодации:

1. Вытяните руку, сфокусируйте на ней взор. Затем переведите взгляд на объект, расположенный на удалении;
2. Согните руку и прикоснитесь указательным пальцем к кончику носа.
3. Медленно вытягивайте руку, при этом внимательно следите за движением пальца;
4. Приём переключается с предыдущим упражнением. Только при отведении правой руки нужно закрыть левое око и наоборот;
5. На окне нарисуйте небольшую точку и сфокусируйте на ней взор, затем переведите его на предмет, расположенный на улице.

## Самомассаж для детей.

### Точечный самомассаж при насморке:

выполняется указательными пальцами, круговыми движениями (по 10), слегка нажимая на активные точки в следующей последовательности:

1. Точки по краям носа.
2. Точки по внешним уголкам глаз.
3. Точка между бровей.
4. Точки чуть выше мочек ушей.

### Самомассаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Утки и кот».

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет *Поглаживать шею ладонями сверху вниз.*

Всех утят с собою,

А за ними кот идет, *Указательными пальцами растирать крылья носа.*

Словно к водопою.

У кота хитрющий вид, *Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.*

Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят - *Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.*

Не умеешь плавать!

### Массаж «Дождик».

*Массаж спины дети делают впереди стоящему.*

Дождик бегаёт по крыше - *Встать друг за другом «паровозиком»*

Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине.*

По веселой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите - *Постукивание пальчиками.*

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите -

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте - *Поколачивание кулачками.*

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте -

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше - *Поглаживание ладошками.*

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

### Самомассаж «Наши ушки».

*Дети выполняют массаж ушей.*

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);
1. Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
5. Растирание ушей ладонями.

Самомассаж «Божья коровка».

*Дети выполняют массаж ног.*

Божьи коровки, папа идет, *Сидя, поглаживать ноги сверху донизу*

Следом за папой мама идет, *Разминать ноги*

За мамой следом детишки идут, *Похлопывать ладошками*

Вслед за ними малышки бредут *Поколачивать кулачками*

Юбочки с точками черненькими. *Постукивать пальцами*

На солнышко они похожи, *Поднять руки вверх и скрестить кисти,*  
Встречают дружно новый день. *широко раздвинув пальцы*

А если будет жарко им, *Поглаживать ноги ладонями и спрятать*  
То спрячутся все вместе в тень. *руки за спину.*

Самомассаж тела «Черепашка».

Шла купаться черепаха *Дети сидя выполняют легкое пощипывание*

И кусала всех со страха. *пальцами рук груди, ног.*

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепашка Рура! *Дети поглаживают себя ладонями,*

В озеро нырнула, *выполняя круговые движения и приговаривают.*

С вечера нырнула

И пропала...

Э-эй, Черепашка Рура,

Выгляни скорей! *Встали, потрясли всем телом.*



## Артикуляционная гимнастика.

### Артикуляционная гимнастика «Вкусная разминка».

1. **«Очень вкусно»** Дети приоткрывают рот и облизывают язычком сначала верхнюю губу, потом нижнюю. Упражнение развивает подвижность языка.
2. **«Откусим пирожок»** Улыбнуться, приоткрыв рот, и покусывать язык. Упражнение усиливает кровоснабжение мышц языка.
3. **«Конфетка»** Язык поочередно упирают то в одну, то в другую щеку, задерживаясь в каждом положении на 3 – 5 секунд. Упражнение развивает произвольные движения языка, укрепляет мускулатуру языка и щек.
4. **«Пробуем мороженое»** Дети открывают рот, высовывая язык как можно дальше, напрягая его, стараясь сделать узким, и удерживают в таком положении под счет от 1 до 5. Упражнение учит делать язык узким и удерживать его в таком положении.
5. **«Испачкались»** Дети приоткрывают рот, кладут язык на верхнюю губу и производят движения кончиком языка по верхней губе вперед – назад, как бы поглаживая ее.

### Артикуляционная гимнастика «Зоопарк».

1. Бегемотик рот открыл,  
Подержал.  
Потом закрыл.  
Подразним мы бегемота —  
Подшутить над ним охота.  
Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот.  
Повторяем упражнение 3—5 раз. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну.  
Вновь повторяем упражнение 3—4 раза.
2. Улыбается щенок,  
Зубки напоказ.  
Я бы точно так же смог,  
Вот, смотри. Сейчас.  
Учимся делать упражнение, которое логопеды называют «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение.  
Даем ребенку время для отдыха и расслабления.  
Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.
3. Хоботок слоненок тянет,  
Он вот-вот банан достанет.  
Губки в трубочку сложи.  
И слоненку покажи.  
Учимся делать упражнение «Хоботок».  
Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3—5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

### Артикуляционная гимнастика «Домашние питомцы».

1. Хомячок надует щеки  
У него зерно в мешочках.  
Мы надуем щеки тоже,  
Хомячку сейчас поможем.  
Учимся делать упражнение «Хомячок».  
Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3—5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.
2. Устала собачка и дышит  
устало. И даже за кошкой  
бегать не стала.  
Широкий язык отдохнет,  
полежит,  
И снова собачка за кошкой  
бежит.  
Учимся де  
Учимся делать упражнение «Лопата».  
Широко открываем рот. Кладем мягкий спокойный язычок на нижнюю губу. Задерживаем на 3—5 секунд. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.
3. Котенок любит молоко:  
Нальешь — и нет ни капли  
Учимся делать упражнение  
«Котенок лакает молоко».

вмиг.  
Лакает быстро и легко,  
«Лопаткой» высунув язык.

Широко открываем рот, делаем 4—5 движений широким языком, как бы лакая молоко. Закрываем рот. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

Артикуляционная гимнастика «Язычок».

1. Язычка загнем края, Делай так же, как и я. Язычок лежит широкий. И, как чашечка, лубокий.

Учимся делать упражнение «Чашечка».  
Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить язычок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.
2. Выше дуба, выше ели  
На качелях мы взлетели.  
А скажите, вы б сумели  
Язычком «качать качели»?

Учимся де  
Учимся делать упражнение «Качели».  
Широко открываем рот, кладем на нижнюю губу спокойный расслабленный язык, переводим его на верхнюю губу, возвращаем на нижнюю, снова поднимаем на верхнюю. Выполняем 6—8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.
3. У птички клювик очень  
колкий  
И тонкий, острый, как иголка.  
Взгляни-ка рядом  
на страницу:  
Мой язычок — как клюв у  
птицы.

Учимся делать упражнение «Иголочка».  
Широко открываем рот, приподнимаем и вытягиваем вперед тонкий язычок. Фиксируем положение на 3—5 секунд. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

# Дыхательная гимнастика.

## Комплекс 1.

### **Послушаем свое дыхание**

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (*как удобно в данный момент*). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (*живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно*);
- какое дыхание: поверхностное (*легкое*) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (*автоматической паузой*);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

### **Дышим тихо, спокойно и плавно**

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (*это зависит от предыдущей физической нагрузки*). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### **Подыши одной ноздрей**

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (*последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание*).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

*Повторить 3-6 раз.*

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (*сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой*). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

### **Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)**

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

- Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
- Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4-10 раз.*

### **Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираемость грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

*Повторить 6-10 раз.*

### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

*Повторить 4-8 раз.*

### **Ветер (очистительное, полное дыхание)**

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (*вентилирует*) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

## Комплекс 2.

### **Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (*как ёжик*), с напряжением мышц всей носоглотки (*ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается*). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

*Повторить 4-8 раз.*

### **Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (*как бы глотаешь воздух*).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

*Повторить 4-6 раз.*

### **Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. *Повторить 4-5 раз.*

### **Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. *Повторить 3-5 раз.*

### **Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
  - Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
  - Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

### **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (*5-7 пружинистых наклонов и вдохов*).
3. Выдох произвольный.

*Повторить 3-6 раз.*

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (*большой маятник*), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

*Повторить 3-5 раз.*

**Дышим тихо, спокойно и плавно**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

## Пальчиковые гимнастики.

### Пальчиковая гимнастика «Капуста».

Тук-тук-тук-тук Раздается в доме стук. Мы капусту нарубили, Перетерли. Посолили. И набили плотно в кадку. Все теперь у нас в порядке.	<i>Ритмичные удары ребром ладони по столу.  Хватательные движения обеими руками. Указательный и средний палец трутся о большой. Удары обеими руками по столу. Отряхивают руки.</i>
---	--

### Пальчиковая гимнастика «Компот» Н. Нищева.

Будем мы варить компот, Фруктов нужно много. Вот: Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот. Угостим честной народ.	<i>Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают».  Загибают пальчики по одному, начиная с большого.  Опять «варят» и «мешают».</i>
--	---

### Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» Н.Нищева.

Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать. Листья березы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем.	<i>Загибают пальчики, начиная с большого. Сжимают и разжимают кулачки. Загибают пальчики, начиная с большого.  «Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.</i>
--	---

### Пальчиковая гимнастика «Вышел дождик на прогулку» Н. Нищева .

Вышел дождик на прогулку. Он бежит по переулку. Барабанит по окошку, Напугал большую кошку, Крыши дождик вымыл тоже. Вымыл зонтики прохожих, Сразу мокрым город стал. Дождик кончился. Устал.	<i>Указательным и средним пальцами обеих рук «шагают» по столу. Стучат пальцами по столу. Сжимают пальцы в кулачки и резко их выбрасывают. Круговыми движениями трут ладонями по столу. Трут ладонью об ладонь. Трясут ладонями, как будто отряхивают с них воду. Кладут ладони на стол.</i>
--	--

### Пальчиковая гимнастика «Мыло».

Каждый день я мыло мою Под холодной водою. И в ладонях поутру Очень сильно мыло тру.	<i>Показывают руки. Складывают ладошки «ковшиком».  Интенсивно трут ладонь об ладонь.</i>
---	---

Мойся мыло не ленись,  
Не выскальзывай,  
Не злись.  
Мы теперь с тобой дружны,  
Нам грязнули не нужны.

*Трут ладони друг о друга круговыми движениями (как будто намыливают).  
Грозят указательным пальцем одной руки,  
а затем другой.  
Зажали пальцы в «замочек».  
Помахали перед собой кистями рук.*

Пальчиковая гимнастика с мячиком «Слива» Н. Нищева .

Сливу я держу в руке,  
Зажимаю в кулаке,  
Отпускаю, разжимаю  
И ладошками катаю.

*Кладут мячик на правую ладошку.  
Крепко сжимают его.  
Раскрывают ладонь.  
Катают мячик между ладонями.*

Пальчиковая гимнастика «В магазине» Н. Нищева .

У метро – стеклянный дом.  
Покупаем в доме том:  
Помидоры и капусту,  
Лук и перец очень вкусный.  
Сок, бананы, апельсины,  
Киви, свеклу, мандарины.  
Это место – просто клад  
Витаминов для ребят!

*Указательными пальчиками рисуют в воздухе дом.  
Загибают на каждое название овощей и  
фруктов по одному пальцу – сначала, на левой руке,  
потом – на правой.  
Трут ладошками живот.*

Пальчиковая гимнастика «Гномики - прачки».

Жили-были в домике  
Маленькие гномики:  
Токи, Пики, Лики, Чики, Микки.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Стали гномики стирать:  
Токи - рубашки,  
Пики - платочки,  
Лики - штанишки.  
Чики носочки.  
Микки умница была,  
Всем водички принесла.

*Сжимают и разжимают кулачки.  
Загибают пальчики, начиная с больших.  
Разгибают пальчики, начиная с больших.  
Трут кулачки друг о друга.  
Загибают пальчики, начиная с больших.  
Складывают ладошки «ковшиком».*

Пальчиковая гимнастика «Машина каша» Н. Нищева .

Маша каши наварила,  
Маша кашей всех кормила.  
Положила Маша кашу  
Кошке - в чашку,  
Жучке - в плошку,  
А коту - в большую ложку,  
В миску курицам, цыплятам  
И в корытце поросётам.  
Всю посуду заняла,  
Все до крошки раздала.

*Указательным пальцем правой руки «мешают кашу» в  
левой ладошке.  
Загибают по одному пальчику на обеих  
руках на каждое название посуды.  
Сжимают и разжимают пальцы.  
Сдувают воображаемые крошки с ладоней.*





**КАРТОТЕКА**  
**ПОДВИЖНЫХ**  
**ИГР**

# **Карточка подвижных игр**

## **Основные задачи подвижных игр:**

- укреплять здоровье играющих;
- способствовать их правильному физическому развитию;
- содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;
- прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

### **«У медведя во бору»**

На одной стороне площадки (зала) — берлога медведя (круг), на другой (за чертой) - дом детей. Они выходят из дома и идут к берлоге, приговаривая:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь не спит  
И на нас рычит!

С последним словом медведь выбегает из берлоги и ловит (салит) играющих. Дети убегают в свой дом.

Варианты игры (средняя, старшая группы)

1. Изменение места водящего (в центре зала, сбоку).
2. Изменение исходного положения водящего (стоя, сидя на стуле, на корточках, спиной, сгруппировавшись и т.д.).
3. Дети имитируют движения: собирают грибы и ягоды (наклоняются, выпрямляются), переступают через колючие кусты (высоко поднимают ноги), подлезают под корни деревьев (подлезание боком), срывают яблоки (становятся на носочки и поднимают руку вверх).
4. Перед берлогой препятствие: ручеек (две скакалки), через который нужно перепрыгнуть. Мишка вылезает из берлоги (подлезание под дугу).

### **«Не оставайся на полу»**

Под музыку начинаем движение по кругу, как только музыка заканчивается, участники должны принять такое положение, чтобы ступни ног не касались пола.

### **«Уголки»**

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле. В уголках которого, занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослые игроки обмениваются местами друг с другом, перебегая с места на место. Ведущий тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удастся, то опоздавший игрок становится ведущим.

### **«Кто лучше прыгнет»**

По очереди все должны с разбегу совершить прыжок. Именно в этом заключается сложность. Далеко не всем удастся сделать удачный прыжок, чтобы преодолеть значительное расстояние. Ведущий оценивает прыжки всех и присуждает им очки. В конце игры подводятся итоги. Победителем становится тот, кто набирает максимальную сумму очков.

### **«Медведи и пчелы»**

Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. В центре площадки устраивается вышка – это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в

берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

Правила игры. Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с вышки нельзя, надо слезать.

### **«Охотники и зайцы»**

С помощью считалки выбирают двух "охотников", которые берут у руки по маленькому резиновому мячику. Остальные дети - "зайцы", они сидят в "норке" - на противоположной стороне площадки за начерченной чёрточкой. Охотники обходят площадку, притворяясь, что ищут добычу, потом прячутся за двумя стульчиками или просто приседают в уголке площадки.

На слова воспитателя "Зайчик прыг-скок в зелёный лесок" зайцы выбегают на середину площадки, начинают прыгать. На сигнал "Охотники!" зайцы убегают в свои убежища, а охотники охотятся на них - целятся мячиками под ноги. В кого попадут - те дети становятся охотниками.

Примечание. Игра может длиться при условии, когда один и тот же охотник попадёт в 4-6 зайцев, после чего новых ведущих снова выбирают с помощью считалки.

Надо следить, чтобы охотники бросали мяч как правой, так и левой рукой и лишь под ноги зайцам. Мяч поднимает тот, кто его бросил.

### **«Эстафета парами»**

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6 - 8 м.) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу взрослого первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят руки.

### **«Удочка»**

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

### **«Мышеловка»**

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим, и мышей тогда поймаем!

Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот, кто попал в мышеловку, присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышь - победительница.

### **«Брось предмет»**

На расстоянии 3 м от малыша устанавливается обруч. Ребенок бросает мешочек с песком, шишку, мячик или другой подходящий предмет, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.

### **«Пожарные на ученье»**

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее в 3—5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны.

Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередуясь шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.

### **«Мы веселые ребята»**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. «Ловишка», назначенный воспитателем, находится в центре круга. Играющие, двигаются по кругу вправо или влево (по указанию воспитателя), и говорят:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три — лови!

На последнем слове все разбегаются, а «ловишка» догоняет их. Пойманный, временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока «ловишка» не поймает 2—3 детей. По сигналу воспитателя «В круг!» все играющие становятся в круг. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

Правила игры: бежать можно только после слова «лови» Пойманным считается тот, кого коснулся «ловишка». Игру повторять 2-3 раза.

### **«С кочки на кочку»**

На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см.

Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает, увязшему, руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

### **«Гуси - лебеди»**

Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей».

На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле.

Между ними находится логово «волка».

Все гуси летят на поле травку щипать.

Хозяин зовет их:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да, да, да!

- Ну летите же домой!

- Серый волк под горой, не пускает нас домой.

- Что он делает?

- Зубы точит, нас съесть хочет.

- Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать.

Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы.

Можно использовать и такую концовку: когда «волк» всех переловит, хозяин топит баню и приглашает «волка», «волк» изображает, что парится.

Затем хозяин говорит ему: «Волкушко, я тебе коровушку брошу», - и бросает палку.

«Волк» бежит за Палкой, а «гуси» в это время убегают к хозяину.

Игру можно усложнить, введя в нее второго «волка».

Указания к проведению: игра проводится на просторной площадке.

Правила: «гуси» должны летать по всей площадке, им разрешается возвращаться домой только после слов, сказанных хозяином.

В конце игры можно отметить самых ловких «гусей» (ни разу не попавших к «волку») и лучшего «волка» (поймавшего больше «гусей»).

### **«Кто сделает меньше прыжков»**

Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.

### **«Сделай фигуру»**

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

### **«Пронеси мяч, не задев кеглю»**

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

### **«Караси и щука»**

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.

### **Эстафета «Попади в обруч»**

Поделить детей на колонны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5-2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя «раз» бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал «раз» бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч. Далее идут бросать остальные дети с обеих колонок и т.д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

### **Эстафета «Забей мяч в кольцо»**

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

### **«Перебежки»**

На одной стороне площадке обозначают дом, на расстоянии 5-6м. от него чертят вторую линию, за которой находится другой дом. Вдоль одной из боковых сторон площадки перпендикулярно домам проводят еще одну черту. Играющие распределяются на подгруппы по 6 - 8 человек. Дети одной

подгруппы встают вдоль линии любого дома. Вторая подгруппа размещается вдоль боковой линии, у каждого в руках по два мешочка с песком или мячика. По сигналу, первая подгруппа перебегает из одного дома в другой. Вторая выбивает их.

### **«Хитрая лиса»**

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.

### **Эстафета «Сбей мяч»**

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **«Встречные перебежки»**

Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т.д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх.

### **Эстафета «Сбей кеглю»**

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метрах от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполняют упражнение, подсчитывают, какая группа сбивла больше кеглей.

### **«Дорожка препятствий»**

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии- 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

### **Эстафета «Мяч водящему»**

Играющие строятся в три-четыре 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.

### «Затейники»

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).

### «Бездомный заяц»

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок. Стоявший в нем ребенок должен убежать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удастся поймать зайца, он выходит из игры.

### Эстафета «Забрось мяч в кольцо»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо, и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

### «Волчата и лиса»

Из игроков выбираются 1 «охотник» и 1 «лиса», остальные делятся на группы по 3 — 5 человек. Каждая группа игроков образует кружок. Все кружки, изображающие норы, размещаются в разных местах игровой площадки на расстоянии примерно 3 м друг от друга. В каждой норе один из игроков — «волчонок», он становится в центр круга. «Охотник» и «лиса» встают в стороне от нор.

По сигналу ведущего «лиса» начинает убегать, а «охотник» — догонять. Спасаясь от «охотника», «лиса» может вбежать в любую нору «волчат». Тогда «волчонок», находящийся в центре круга, выбегает из него, а «охотник» теперь преследует «волчонка».

Если «охотник» осалит «волчонка», то они меняются местами, и игра продолжается.

Особые замечания: «охотник» может ловить «волчонка» только тогда, когда он находится вне норы. Пробегать «волчатам» через норы нельзя. Как только «лиса» вбегает в нору, «волчонок» должен сразу выбежать оттуда.

### «Палочка—стукалочка»

Дети выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами:

- Раз, два, три, четыре, пять —

Будет палочка стучать.

А как скажет:

- Скок, скок, -

Отгадай, чей голосок? - кружится в кругу, указывая на детей.

На слова: «Скок, скок» останавливается, и тот, на кого указывает палочка, берется за другой ее конец и произносить имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

### «Юрта»

В игре участвуют не менее двух подгрупп детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на который повешен большой платок. Взявшись за руки, все идут четыремя кругами под музыку и говорят слова:

Мы веселые ребята,

Соберемся все в кружок,  
Поиграем и попляшем,  
И помчимся на лужок.

Под мелодию без слов дети становятся в один общий круг и танцуют. По окончании музыки быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

#### **«Охотники и утки»**

Дети делятся на две команды, одна - охотники, другая - утки. По краям площадки проводятся две параллельные линии. Команда охотников делится пополам и занимает места напротив друг друга за линиями. В середине становятся утки. У охотников один мяч. По сигналу охотники «стреляют» в уток, бросая в них мяч, а утки перебегают от одной линии к другой, стараясь увернуться от мяча. Тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до последней утки, затем команды меняются местами.

Правила: охотники не должны выходить за линию. Мяч друг у друга не отнимать.

#### **«Липкие пеньки».**

Три-четыре игрока садятся на корточки в обруч, как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. «Осаленные» становятся пеньками.

Правила: пеньки не должны вставать с мест.

#### **«Платочек».**

Игроки становятся в круг. Водящий с платком в руке за кругом бежит и кладет кому-то из играющих платок в ноги, а сам продолжает бег по кругу. Тот, кому бросили платок, должен быстро его поднять и постараться догнать водящего, пока тот не встал на его место. Если он не успеет догнать, то сам становится водящим.

#### **«Дотронься до...»**

По команде ведущего «Дотронься до...» играющие должны быстро сориентироваться и дотронуться до того, что назовет ведущий. Можно называть цвет, формы, размеры, игрушки, инвентарь, свойства предметов (гладкий, горячий, мягкий, колючий...), сочетания формы и цвета и т.д.

#### **«Лохматый пес»**

Играющие выбирают «пса». Он стоит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пес,  
В лапки свой уткнувши нос.  
Тихо, мирно он сидит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим,  
И посмотрим –  
Что же будет?

Дети подходят и хлопают в ладоши. Пес вскакивает, рычит, лает и ловит детей.

Правила: игроки не трогают пса, пес начинает ловить детей только после хлопков.

#### **«Прыгни - присядь!»**

Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага друг от друга. Двое водящих с веревкой (скакалкой) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят натянутую веревку перед колонной (на высоте 20-30 см от земли). Играющие поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие с веревкой поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50-60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и приседания. Скорость игры постепенно повышается.



### **«Жуки и пчелы».**

Играющие делятся на две команды: мальчики - «жуки», девочки - «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з». Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот. Потом можно поменяться.

Можно усложнить игру, добавив условия не просто летать а с различными заданиями.

### **«Похитители огня»**

(армянская народная игра)

По краям площадки (зала) чертят линии опасности (огня). Играющие делятся на две команды и выстраиваются вдоль линий опасности. Игру начинают жеребьевкой. Один из играющих подходит к противникам, легким ударом по руке одного из игроков «крадет огонь» и убегает к своей границе. Тот бежит за ним, стараясь поймать до того, как первый игрок добежит до своей границы. Пойманный становится пленником. Так продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо из команд не окажутся в плену.

Правила: когда к шеренге соперников приближается игрок, они все обязаны вытянуть руки вперед. Догнавший убегающего имеет право еще раз подойти к шеренге соперников.

### **«Михасик»**

(белорусская народная игра)

Для проведения игры нужна обувь («лапти», или «калоши»), число пар которой должно быть на одну меньше, чем число участников. Играющие под музыку подскоками или шагом движутся по кругу вокруг «калош». С окончанием музыки каждый старается быстрее обуть «калоши». Ребенок, оставшийся без обуви, выбывает из игры и забирает одну пару «калош».

Играющие движутся по кругу со словами:

Ты, Михасик, не зевай, не зевай!

Лапоточки обувай, обувай!

Правила: игроки обувают лапти только после окончания слов или музыки.

### **«Сними шапку»**

(грузинская народная игра)

В игре участвуют две или более команд. Они строятся в колонны у стартовых линий. Напротив каждой команды ставятся по две стойки (высотой 1 м), ближняя на расстоянии 2-3 м, а дальняя — 7-8 м от стартовой линии (вместо стоек можно использовать стулья). На дальние стойки вешаются шапки. По сигналу игроки, стоящие в шеренгах первыми, бегут к дальней стойке, снимают шапку, возвращаются к ближней стойке и вешают шапку на нее, затем возвращаются к своей команде и передают эстафету следующему участнику. Следующий с ближней стойки переносит шапку на дальнюю и так далее, пока все дети по разу не примут участие в игре. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

### **«Цветочки на полянке»**

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребью выбранный цветок начинает игру. Он вызывает какой-нибудь цветок и начинает его догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок.

Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыба-ми, птицами, одеждой и т.д.

### **«Светофор»**

Две команды выстраиваются друг против друга. У ведущего в руках кружки разного цвета: красный, желтый, зеленый. Заранее оговариваются условия: на красный цвет - стоять, ноги вместе; на желтый — хлопать, стоя на месте; на зеленый - шагать. По сигналу - подъему кружка определенного цвета - игроки выполняют заданные движения. Тот, кто путает сигналы и движения, выбывает из игры. Выигрывает команда, в которой к концу игры остается большее количество игроков.

### **«Запрещенные движения»**

Играющие образуют круг. Ставится условие, что можно повторять за ведущим все движения, кроме запрещенных (например, хлопать в ладоши, приседать или поднимать руки вверх и др.). Если ребенок по невнимательности ошибается, он должен выполнить задание, придуманное остальными участниками, после чего игра продолжается.

### **«Повар и котята»**

Выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче кегли - сосиски. Повар разгуливает внутри отмеченного пространства - кухни. Дети (котята) идут по кругу вокруг кухни и повара со словами:

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не дает украсть сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стремясь схватить сосиску. Повар «осаливает» котят, они застывают в застигнутой позе.

Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара.

### **«Космонавты»**

По краям площадки раскладываются обручи-ракеты. Играющих на несколько человек больше, чем ракет. Дети встают в круг и берутся за руки. Идут по кругу, проговаривая текст:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полета на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Только после последних слов дети разбегаются и занимают ракеты.

I вариант: занимать ракеты по одному.

II вариант: занимать ракеты по двое.

Правила: заняв обруч, принять красивую позу с правильной осанкой. В паре повернуться спиной друг к другу, плотно прижавшись спинами и затылками. Опоздавшие выбирают самые красивые парные позы космонавтов.

### **«Найди свою пару»**

Играет нечетное количество детей, один из которых — ведущий. По команде ведущего «Гуляем!» дети идут в паре, по команде «Бегаем!» - бегут по кругу в одну сторону в рассыпную по одному. По команде «Найди пару!» - должны быстро встать в свою пару. Ведущий тоже становится в пару с кем-нибудь из играющих. Оставшийся без пары становится ведущим.

Варианты игры:

- образовывать пары, с кем хочешь;

- девочка с девочкой, мальчик с мальчиком.

### **«Воевода»**

I вариант: Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому сидя на коленях, при этом произносят:

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его поднял — тот воевода...

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он встает и говорит:

Я сегодня воевода,

Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладёт мяч между двумя любимыми игроками и говорит:

- Раз, два – не воронь,

И беги, как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч.

### **«Отгадай животное».**

Дети делятся на две подгруппы. Одна надевает маски зверей и придумывает движения, не соответствующие маске. Другая подгруппа отгадывает загаданное животное по движениям. Потом команды меняются местами. Выигрывает команда, которая даст больше правильных и быстрых ответов.

### **«Возьми предмет».**

Предметы раскладываются по кругу. Дети становятся вокруг предметов на расстоянии одного шага от предметов и друг от друга. Игроки под музыку идут по кругу в одну сторону. Ведущий дает сигнал, называя предмет. Задача каждого из играющих - как можно быстрее схватить названный предмет и поднять его вверх.

Варианты:

- лежат только флажки (ленточки, кубики);
- брать предмет только после окончания музыки;
- ведущий называет слова, не соответствующие названию предмета, но начинающиеся с той же буквы (например: форма, фокус, филин), и лишь когда игрок услышит слово «флажок» - он должен схватить его.

### **Наше тело «Путанка»**

Дети, предварительно изучившие названия частей тела человека, становятся лицом к воспитателю. I вариант. Воспитатель называет и показывает части тела.

II вариант. Воспитатель только называет. Дети должны быстро показать.

III вариант. Воспитатель называет одну часть тела, а показывает другую, например, говорит:

«Голова», а показывает локоть. Дети должны показать правильно только то, о чем говорит воспитатель. Побеждает тот, кто не ошибается.

### **«Курочка и цыплятки»**

Выбирается ребенок - кошка. Он садится на скамейку на противоположной стороне площадки. На другой стороне курятник, где стоят дети - цыплятки и их мама-курочка - ведущий. В середине зала двор. Курочка выходит с цыплятками погулять во двор и приговаривает слова:

Вышла курочка-хохлатка,  
С нею желтые цыплятки,  
Квохчет курочка: «Ко-ко,  
Не ходите далеко!»

Дети-цыплятки ходят на носочках, высоко поднимая колени; ставя ногу на пол, полностью распрямляют колено, руки за спиной, грудь вперед. Мама-курочка продолжает:

«На скамейке у окошка  
Улеглась и дремлет кошка...

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет».

Кошка встает и бежит за цыплятками, которые убегают в курятник. Пойманного цыпленка забирает кошка. Новой кошкой становится ребенок, который лучше всех выполнял ходьбу с заданием.

## Игротека

Игра – забава «Клад» (зарыть камушек, ракушку или мелкую игрушку в снегу или песке и предложить откопать ее палочкой от мороженого) – развивать моторику, фантазию, логику, терпение; поднять настроение.

П/и «Зимний лабиринт» - развивать равновесие, логику, внимание, волю к победе.

П/и «Царь горы» – укрепить мышцы спины, рук и ног, увеличить эластичность позвоночника, развивать воображение, координацию движений.

Игра «Все в кулачек» (попытаться уместить в кулачок полиэтиленовый пакет или носовой платок, начиная с уголка) - развитие мелкой моторики рук.

П/и «Танцующая шляпа» - учить работать в команде, слушать ритм музыки, концентрировать внимание, развивать танцевальные умения.

П/и «Эстафета с игрушками» - упражнять в беге на скорость, повысить внимание, эффективность деятельности органов дыхания и кровообращения, развивать мышцы ног.

И/у «Цапля» - учить стоять на одной ноге без опоры, развивать равновесие.

Упражнение «По узкому мосточку» - упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамьи.

И/у «Надоедливые комарики» - упражнять в прыжках вверх, усилить кровообращение и подвижность суставов рук и ног, развивать воображение.

П/и «Птички и дождик» - продолжать учить действовать по команде взрослого, упражнять в произношении звуков.

П/и «Птички, раз! Птички, два!» - упражнять в выполнении движений, учить счету.

И/у «Точно в цель» - развитие внимания, меткости, мышц плечевого пояса, спины.

Упражнение «Канатоходцы» - упражнять в равновесии, координации движений.

П/и «Паровозик» - учить двигаться в разном темпе, менять направление, передавать характерные движения, упражнять в произношении звуков.

И/у «Сквозь обруч» - улучшить деятельность органов дыхания и кровообращения, координацию движений, развивать мышцы ног, рук и спины.

П/и «Солнышко и дождик» - продолжать развивать умение действовать по сигналу.

Упражнение «Прокати в воротца» - развивать точность движений, меткость и глазомер.

П/и «Листопад» - учить передвигаться по площадке, следуя указаниям взрослого, которые даются в игровой форме, конкретизировать понятие листопад.

Упражнение «По узенькой дорожке» - упражнять в равновесии.

П/и «Карусели» - упражнять в ходьбе и беге по кругу со сменой темпа.

П/и «Гуси – лебеди» - учить детей диалоговой речи, развивать скоростные качества, учить безопасному поведению во время общей игры.

П/и «Каравай» - учить выполнять действия согласно словам песни.

И/у «Сбей кеглю» - учить прокатывать мяч, развивать меткость, глазомер.

И/у «Зайчики» - упражнять в прыжках с продвижением вперед.

П/и «Кошка и мышки» - упражнять в беге врассыпную, со сменой направления.

Упражнение «Допрыгни до ладошки» - упражнять в прыжках вверх, доставая рукой до ладони воспитателя.

П/и «Вейся, веноч!» - учить детей ходить хороводом.

П/и «Лохматый пес» - учить передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме.

И/у «Беги к тому, что назову» - напомнить названия предметов, продолжать учить бегать стайкой.

П/и «Васька – кот» - привлекать к игре малоактивных детей, учить играть вместе, упражнять в беге врассыпную.

И/у «Скачем, как лошадка» - учить бегу с подскоками.

П/и «Через ручеек» - учить перешагивать из круга в круг, нарисованные палочкой на земле.

Кубанская народная игра «Шапка казака» - развивать меткость, глазомер, учить правильно метать мешочки с песком.

П/и «Замри» - закреплять умение действовать по сигналу воспитателя, учить замирать, развивать равновесие, выдержку.

П/и «Кто быстрее?» - упражнять в беге, развивать скоростные качества.

Упражнение «Прокати и догони» - закрепление умения энергично отталкивать мяч при катании.

Хороводная игра «В хоровод играю Я, и со мной мои друзья» (представление детей друг другу в хороводной игре) - передать детям положительное отношение друг к другу; создать условия для совместных положительных эмоций.

П/и «Мы – хорошие ребята» - учить сохранять жизнерадостное настроение, быстро преодолевать негативное состояние, стремиться к положительной оценке окружающих, проявлять доверие к миру. Учить детей выразительным движениям и жестам.

П/и «Акула и рыбки» - упражнять в беге врассыпную.

И/у «Змейка» - упражнять в ползании на четвереньках между предметами.

П/и «Непослушный козел» (по русской народной песне «Как у бабушки козел...») - учить эмоциональной выразительной речи, выполнять действия согласно тексту.

Упражнение «С кочки на кочку» - учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч.

П/и «Мячики» - упражнять прокатывать мяч и догонять его. Развивать ловкость, скоростные качества.

П/и «Вороны и собачка» - учить подражать движениям и голосам птиц; двигаться, не мешая друг другу.

П/и «Цыплята» - учить выполнять имитационные движения, подражать голосовым реакциям птиц.

Игровое упражнение «Меткие стрелки» - учить попадать вязаными мячиками в емкость, развивать меткость и глазомер.

Упражнение дыхательной гимнастики: подуй на листочек, чтобы он долго шевелился; дыхание с задержкой; «кастрюля с кашей» (короткие резкие выдохи).

П/и «Гуси – лебеди» - учить детей диалоговой речи, развивать скоростные качества, учить безопасному поведению во время общей игры.

П/и «Солнечные зайчики» - уточнить направления: вверх, вниз, в сторону; учить выполнять разнообразные движения.

П/и «У медведя во бору» - учить действовать согласно тексту, проговаривать его.

Упражнение «Гномики и великаны» - упражнять в ходьбе разными способами, учить действовать по сигналу.

П/и «Замри» - продолжать учить бегать не мешая друг другу, развивать умение действовать по сигналу, реакцию.

Игра эстафета «Соберем грибы» - учить бегать наперегонки.

П/и на развитие торможения «Стой – иди (беги)».

Упражнение на развитие дыхания «Кто сильнее дунет» (чья бумажная птичка улетит дальше).

П/и «Беги туда, куда скажу» - скоростные качества.

П/и «Ниточка – иголочка» - создать хорошее настроение, вызвать желание принять участие в общей игре.

П/и «Кто больше» - развитие скорости движений, закрепление счета.

Упражнение «Попади в обруч» - упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель. Развивать глазомер и меткость.

П/и «Ручейки» - учить двигаться за ведущим взявшись за руки «змейкой».

П/и «Птички» - расширить знание названий перелетных птиц, развивать слуховое внимание, реакцию.

Игровое упражнение «Курочки и петушки» - развитие умений имитировать движения и звуки домашних птиц, действия по сигналу.

П/и «Мы спортсмены» - имитация спортивных движений.

П/и «Ловишки» - скоростные качества, реакция.

Игра с движениями «Мы на скрипочке играли...» - учить воспроизводить движения согласно тексту стихотворения.

П/и «Птицы в гнездышках» - учить ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Приучать быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Игровое упражнение «Найди свой домик» - учить быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.

П/и «Автомобили» - упражнять в действии по сигналу, развивать реакцию, приучать соблюдать правила дорожного движения, закреплять сигналы светофора и их значение.

П/и «Волк и зайцы» - учить понимать и соотносить с движениями глагольные формы (прячься, спрячемся, попрячемся). Развивать выдержку и равновесие

Упражнения на развитие физических качеств «Кто дольше провесит на перекладине».

П/и «Встречные перебежки» - продолжать воспитывать игровое поведение, развивать скоростные качества.

Игровое упражнение «Шишка в цель» - развивать меткость, ловкость.

П/и «Воробушки и автомобиль» - развивать реакцию, внимание.

Игровое упражнение «Попади в круг» - совершенствовать умение действовать с разными предметами; развивать умение бросать предметы в определенном направлении двумя руками; развивать глазомер, координацию движений.

П/и «Красный, желтый, зеленый» - закрепление действий на каждый сигнал светофора в игре; развитие реакции и памяти.

П/и «Найдем грибок» - учить согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивать внимание, следить за правильностью выполнения задания.

П/и «Зайцы и Жучка» - упражнять в метании в горизонтальную цель, подлезании под шнур.

П/и «Найди свою пару» - упражнять в свободном беге в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. Развивать внимание, реакцию.

П/и с воздушными шарами «Успей подхватить» - развитие ловкости и точности движений.

П/и «Делай – как я» - развивать двигательную активность, учить точно повторять движения за воспитателем.

П/и «Мышеловка» - развивать быстроту и выносливость; бегать не задевая друг друга, находить свое место.

П/и «Зверюшки» - учить действовать согласно устному заданию воспитателя.

Т/и «Волшебные превращения» - упражнять в имитации движений.

П/и «Волк во рву» - учить по сигналу перепрыгивать через «ров» и обратно, парами по сигналу быстро бежать вперед, развивать ловкость, внимание.

П/и «Совушка» - учить сложным действиям по сигналу воспитателя.

П/и «Гуси – лебеди» - учить детей диалоговой речи, развивать скоростные качества, учить безопасному поведению во время общей игры.



Р/н игра «Ловлю птиц на лету» - учить быстро действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга.

П/и «Котята» - учить выполнять имитационные движения, подражать поведению животных.

П/и «Лиса и зайцы» - учить понимать и соотносить с движениями глагольные формы (прячься, спрячемся, попрячемся). Развивать выдержку и равновесие.

П/и «Пройди бесшумно» - учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений, двигаться в соответствии с командами воспитателя, быстро менять направление.

П/и «Бегите ко мне» - ориентировка в пространстве.

И/у «Проползи» - упражнять в подлезании под дугой.

П/и «Зайка» - развивать умение сопровождать текст соответствующими движениями, развивать ритм, память.

И/у «Найди и принеси» - учить понимать и выполнять устное поручение воспитателя, закреплять форму и цвет.

П/и «Догони самолет» - учить быстро бежать по сигналу воспитателя, не оглядываясь назад.

Упражнение «Пройди и спрыгни» - продолжать учить ходить по невысокому брусу, спрыгивать, сгибая ноги в коленях.

Дыхательные упражнения «Снежинки» - упражнять в сдувании бумаги со стола, с ладошки, у кого дальше, развивать дыхательную систему.

П/и «Устроим снегопад» - развивать двигательную активность.

П/и «Заморожу» - учить бегать врассыпную не наталкиваясь друг на друга, увертываться.

Упражнение «Чей снежок дальше улетит» - учить метать как можно дальше, развивать ловкость, силовые качества.

П/и «Ловишки» - упражнять в быстром беге с увертыванием.

Упражнение «Солдатики» - закрепление правой и левой стороны.

И/у «Веселая зарядка» - повышение двигательной активности.

П/и «Волшебные превращения» - развитие фантазии, воображения, учить передавать образ пантомимой.

П/и «Два Мороза» - развитие скорости и ловкости.

П/и «К этому дереву беги» - развитие скоростных качеств.

П/и «Прятки» - учить прятаться, сидеть не выдавая себя раньше времени, развивать мышление, внимание, скорость.

П/и «Ледяные ворота» - учить правильному игровому поведению, привлечь к игре малообщительных детей.

П/и «Бусы» - привлечь всех детей к игре, развивать дружеские качества.

П/и «Успей первым» - развитие скоростных качеств.

П/и «Лисички и курочки» (татарская н/и) – действие по сигналу.

П/и «Снежная карусель» - развивать чувство ритма, умение ориентироваться в пространстве.

Игровое упражнение «Метки ребята» - упражнять в броске в цель, развивать ловкость.

Игровое задание «Найди свою пару» - учить быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.

И/у «Не замочи ног» - учить перепрыгивать через препятствия и приземляться на обе ноги.

П/и «У медведя во бору» - упражнять в беге враспынную, учить бегать не наталкиваясь друг на друга, маневрировать.

И/у «Катаем ком для снеговика» - продолжать упражнять в прокатывании мяча между предметами, учить действовать в команде, развивать чувство товарищества.

П/и «Мороз – Красный нос» - упражнять в беге наперегонки, развивать внимание, умение действовать по сигналу.

П/и «Сороконожка» - учить действовать в команде, развивать умение ходить змейкой.

П/и «Живой лабиринт» - развивать чувство равновесия, ловкость, быстроту движений.

Упражнение «Пройди по скамье» - учить ходить по узкой стороне скамьи, развивать равновесие.

П/и «Совушка» - упражнять в беге врассыпную, закрепить правила поведения в игре, воспитывать чувство товарищества.

П/и «Снежки» - упражнять в метании на дальность.

П/и «Море волнуется...» - развивать умение замирать на некоторое время.

П/и «Пастух и стадо» - разучивание игры, развивать ловкость, пространственную ориентацию.

П/и «Белые снежинки» - учить выполнять действия по указанию взрослого.

П/и «С камушка на камушек» - учить легко приземляться.

П/и «Горячий мяч» - учить действовать быстро и точно, развивать ловкость, реакцию.

И/у «По ровненькой дорожке» - учить ходить по гимнастической скамье, спрыгивая сгибать ноги в коленях.

П/и «Клубок» - развитие логики, равновесия, выносливости.

П/и «Пятнашки» - бег со сменой направлений, скоростные качества, выносливость.

П/и «Найди свое дерево» - приучать бегать легко, не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве, быстро действовать по сигналу воспитателя.

П/и «Такси» - приучать двигаться вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движения.

И/у «Не опоздай» - учить прямо или боком переползать через скамейку.

П/и «Хитрая лиса» - упражнять в беге врассыпную, развивать ловкость, быстроту.

Упражнение «Не поскользись» - учить ходить по скользкой дорожке, рассказать о возможных травмах, показать как надо правильно передвигаться по льду, правильно группироваться при падении.

П/и «Охотники и олени» - учить согласовывать движения с другими.

П/и «Коршун и наседка» - развитие коллективизма, забота и защита каждого члена команды.

П/и «Белые медведи» - развитие реакции, скоростных качеств.

П/и «Перетяжки» - развитие силовых качеств.

## Малоподвижные игры для средней группы.

### 1. ВЕСЁЛЫЙ ПОЕЗД

Готовиться конверт с карточками-заданиями и на празднике или игровой программе предложить гостям или детям попутешествовать на «весёлом поезде». Сидящие за столом под музыку или скандируя слова:

Тук-тук-тук стучат колёса,  
Поезд наш летит вперёд.  
Кто сойдёт на остановке,  
Тот нам спляшет и споёт.

как только четверостишие заканчивается или музыка останавливается, тот участник, у кого оказался конверт вынимает из него карточку с заданием и выполняет его.

Задания для детей:

Спой песенку колобка.

Скажи соседу справа «Какие у тебя красивые уши»

Ты –кенгуру. Зажми между коленями мячик и попрыгай с ним вокруг стола.

Нарисуй лошадь с завязанными глазами.

Скажи три раза поговорку «Папа покупал покупку».

Ты – бабочка. Покажи, как ты порхаешь на лугу.

Ты – птичка, покажи, как ты насиживаешь яйца в гнезде, летишь за кормом, кормишь птенцов.

Ты – петух. Покажи, как роешь землю, находишь зёрнышко, созываешь кур.

Ты – поезд. Покажи, как будешь подходить к станции.. Отправляться от неё.

Положи в рот три конфетки, Съешь их.

Получи приз.

Изобрази собачку, которая радуется своему хозяину.

### 2. ЛОВИ – НЕ ЛОВИ

Дети становятся в большой круг, инструктор в центре него с большим мячом в руках. Мяч нужно ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо из съедобного: морковь, торт, конфеты, мороженое, пирожное, ананас, апельсин и т. п.

Если инструктор произносит несъедобные вещи: машина, гараж, забор, тапочки и т. п. и бросает мяч игроку, тот не должен его ловить. Если игрок ошибся, поймав мяч, он выбывает из игры.

«Найди и промолчи»

Инструктор по физкультуре показывает яркую небольшую резиновую или мягкую игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает детям сесть на корточки и закрыть глаза. В это время инструктор быстро прячет ее и говорит, кто найдет игрушку, в руки ее не берет, пальцем на нее не показывает и в слух не говорит, где она спрятана. Кто из детей первый найдет игрушку, подходит к инструктору и на ухо говорит, где спрятана игрушка. Игра повторяется 3-4 раза. Ведущими этой игры могут быть сами дети.

### 3. ПТИЦЫ

Дети выбирают (или назначает вожатый) «Хозяйку» и «ястреба», остальные –«птицы». «Хозяйка» тайком от «ястреба» даёт название каждой птице: «кукушка», «ястреб», «воробей». Прилетает «Ястреб» и начинает переговоры с «хозяйкой».

- За чем пришёл.

- За птицей.

- За какой?

Ястреб называет «кукушку». Кукушка выбегает, ястреб её ловит. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка говорит: Нет такой птицы. Игра продолжается пока ястреб не назовёт 3-4 птицы. На роль хозяйки и ястреба назначают других детей.

Правила: 1. Ястреб может гнаться за птицей до условленной черты. Если поймает, забирает с собой, нет – птица возвращается на место. Пойманная птица не играет до конца игры.

#### 4. ЛАСКОВЫЕ СЛОВА

Все дети стоят по большому кругу. Инструктор начинает игру, произносит ласковое слово или фразу, например: «Хорошенький мой» или «Солнышко», дает мяч игроку. Игрок, которому отдали мяч, в свою очередь, произносит свое слово и передает мяч следующему участнику по кругу. Тот участник, который не сможет назвать слово, выбывает из игры. Игра продолжается 1—1, 5 минуты.

#### 5. ПОКУПКА ЛЕНТОЧЕК

Ход игры: Выбирают продавца и покупателя, остальные изображают ленточки. Покупатель отходит в сторону, чтобы не слышать, каким цветом называет продавец свои ленточки.

Покупатель к продавцу, завязывается разговор.

- Кто пришёл?
- Весёлая Агнесса.
- Что вам нужно?
- Ленточку.
- Какого цвета?

Покупатель называет цвет. Если угадал цвет одного из играющих, тот уходит с ним.. Если ошибается, может назвать другой.

Покупателя заменяют, если он угадал большую часть цветов. Выбирают также новую хозяйку.

«Закончи слово»

Дети встают в круг. Инструктор стоит в центре круга с большим мячом в руках. Он бросает кому-либо мяч и говорит первый слог какого-нибудь слова, например: «Ма. » перед этим дает игрокам подсказку, что это — имя, домашнее животное, предмет мебели и т. п. Игрок, которому бросили мяч, ловит его и называет слово полностью. Если он правильно угадал слово, то бросает мяч обратно инструктору, а если нет, то выбывает из игры.

#### 6. ЦАПКИ

Инструктор стоит с вытянутыми руками ладонями вниз, а играющие дети ставят под ладонь инструктора указательный палец. Инструктор говорит: «Под моею крышей, собрались мыши. Заяц, белка, жаба. ЦАП!»

Или:

«На горе стояли зайцы и кричали: «Прячьте пальцы! » ЦАП»

При слове «ЦАП!» инструктор сжимает ладонь в кулак, а все должны быстро убрать пальцы. Чей палец схвачен, тот выбывает из игры. Игра продолжается 3—4 раза

#### 7. ОГОНЬ-ВОДА

Когда ведущий говорит «Огонь» - все приседают, сидят не шелохнувшись. Вода- все изображают пловцов. Ведущий пытается запутать игроков, называя подряд одно и тоже слово. Кто ошибётся, выбывает из игры. Играют то тех пор, пока не останется один игрок. Можно не удалять детей, а делать замечания. Почаще менять ведущих.

#### 8. ПОКАЖИ ЖИВОТНЫХ

Инструктор называет животного, а дети должны показать повадки этого животного, например, изобразить, как он ходит, ест, умывается и т. п.

Инструктор по физкультуре: Лиса.

Дети показывают, как она ходит, лапки у груди, хвостиком виляют.

Инструктор по физкультуре: Петух.

Дети ходят медленно, важно, высоко поднимают то одну ногу, согнутую в колене, то другую.

Инструктор по физкультуре: Собака.

Дети бегают, лают.

Инструктор по физкультуре: Лошадка.

Дети бегают подскоками и кричат: «Иго-го».

Инструктор по физкультуре: Мышь.

Дети бегают на носочках и пищат: «Пи-пи-пи».

Инструктор по физкультуре: Медведь.

Дети идут, широко расставив ноги, на внешней стороне стопы.

### 9. СОБАКИ И ПЕТУХИ

Ход игры: Игроки садятся в круг, вожатый каждому даёт название какого-нибудь города. Затем он говорит: «Я слышал, что в городе Воронеже собаки кукарекают, а петухи лают». Игрок с именем г. Воронеж отвечает: «Нет, сударь, в г. Воронеже собаки не кукарекают, а петухи не лают. Город, в котором собаки кукарекают, а петухи лают, называется Орёл. Игрок, чей город назван, отвечает таким же образом. Если он отвечает не сразу или путает, т.е. говорит неправильно: «Собаки не лают, а петухи не кукарекают», то даёт залог. Когда залогов набирается много, их выкупают, выполняя какое-либо задание.

### 10. ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН

Дети садятся в одну линию. Инструктор подходит к первому сидящему игроку и четко, но тихо говорит на ухо какое-нибудь слово, например машина, мяч, кукла, собака и т. д. Первый игрок передает второму, второй — третьему и т. д. Последний игрок подходит к инструктору и говорит слово, которое до него дошло. Если слово исказилось, нужно пройти обратно и выявить того игрока, который неправильно передал слово. Виновник становится ведущим, и игра продолжается.

### 11. ИДИ К СОСЕДУ НАПРОТИВ

Играющие рассаживаются на стулья в круг. В середину выходит водящий. Он подходит к любому игроку и спрашивает, например: «У вас есть тетради, колбаса, вода, конфеты, торты, грабли.?» Игрок отвечает. «Нет, иди к соседу напротив» (показывает рукой, к какому именно). Водящий идёт к указанному игроку, спрашивает у него то же самое. А все остальные в это время должны поменяться местами. Водящий тоже должен следить за этим и успеть занять свободный стул. Кому стул не достался, становится водящим.

### 12. УШКИ

Дети встают парами и, играя в ладушки, приговаривают: Мама била, била, била и все папе доложила. Папа бил, бил, бил и все бабе доложил.

Баба била, била, била и все деду доложила.

Дед бил, бил, бил и все сестрам доложил.

Сестры били, били, били и все братьям доложили.

Братья били, били, били и в кадушку закатили.

А в кадушке две лягушки — закрывай скорее ушки!

При последних словах дети быстро ладошками закрывают свои уши. Кто из играющих сделал быстрее, тот победил. Игра повторяется 3-4 раза.

### 13. ЗДРАВСТВУЙ, ДРУГ!

(Проводится с целью установления тёплых дружеских отношений.)

Все участники становятся в общий круг и рассчитываются на 1-й. 2-й. 1-е становятся во внутренний круг, спиной друг к другу. 2-е номера во внешний, лицом к 1-м. (Можно поставить по кругу мальчиков напротив девочек). Таким образом образуются пары. (Общаются друг с другом с помощью слов и жестов).

Здравствуй, друг! – (рукопожатие),

Как ты тут? – (стучат по плечу друг друга).

Где ты был? – (склоняются к уху друг друга).

Я скучал! - (стучат по обоим плечам).

Вот ты здесь! - (раскрывают руки, разводят в стороны)

Как я рад! - (обнимаются, похлопывая друг друга по спине).

Затем вторые номера смещаются вправо или влево, и снова пары общаются.

Игра продолжается до тех пор, пока участники не придут в свои прежние пары.

# Русские народные пословицы и поговорки на тему: ЗОЖ для детей

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.  
Береги платье снову, а здоровье смолоду.  
Болезнь человека не красит.  
Болен — лечись, а здоров — берегись.  
Больной — и сам не свой.  
Болячка мала, да болезнь велика.  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.  
Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.  
В добром здоровье и хворать хорошо.  
В чем душа держится.  
Доброе слово лечит, а злое калечит.  
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.  
Его и муха крылом убьет.  
Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.  
Еле-еле душа в теле.  
Застарелую болезнь лечить трудно.  
Здоров будешь — все добудешь.  
Здоровому врач не надобен.  
Здоровому все здорово.  
Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровье не здорово.  
Здоровье дороже богатства.  
Здоров на еду, да хил на работу.  
Здоровье не купишь — его разум дарит.  
Здоровый человек — богатый человек.  
Здоровье сгубишь, новое не купишь.  
Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег добуду.  
Здоровью цены нет.  
Здоровые зубы — здоровью любы.  
Здоровья не купишь.  
Кто долго жуёт, тот долго живет.  
Куриль — здоровью вредить.  
Кто привык кутаться, тот зябнет.  
Ледяная вода — для всякой хвори беда.  
На солнышке просвечивает.  
Нездоровому все немило.  
Недосыпаешь — здоровье теряешь.  
Не рад больной и золотой кровати.  
Одна кожа да кости.  
От здоровья не лечатся.  
Пока сердце не заболит, глаза не плачут.  
После обеда полежи, после ужина походи.  
С курами ложись, с петухами вставай.  
Сидеть да лежать, болезни поджидать.  
Сто болезней начинается с простуды.  
Сон лучше всякого лекарства.  
Сама болезнь скажет, чего хочет.  
Сладко естся, так плохо спится.  
У кого болит, тот и кричит.  
У кого что болит, тот о том и говорит.  
Умеренность — мать здоровья.  
Ум да здоровье дороже всего.

## Загадки про гигиену ЗОЖ для детей

По утрам и вечерам  
Чистит – чистит зубы нам,  
А днем отдыхает,  
В стаканчике скучает.  
(Зубная щетка)

Её мы на щетку  
Из тюбика давим,  
Чтоб зубки почистить  
Марусе и Славке.  
(Зубная щетка)

Живет она в красочном  
Тюбике в ванной.  
А дружит с зубами  
И щёткой в стакане.  
(Зубная паста)

Когда мы едим –  
Они работают,  
Когда не едим –  
Они отдыхают.  
Не будем их чистить –  
Они заболят.  
(Зубы)

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь...  
(Зубы)

Без неё в хозяйстве трудно,  
Некомфортно, неудобно.  
Эта вещь нужна тебе,  
И даже папе с мамой.  
И не нуждается она  
Ни в какой рекламе.  
Такая неприметная, ...  
(Бумага туалетная)

Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою –  
Что это такое?  
(Полотенце)

Очень странно, что за пруд?  
Ни плотины, ни запруд,  
Берег белый, будто мел,  
Где ни ступишь - всюду мель.  
Да к тому же иногда В нем горячая вода.  
И не странно, и не странно,  
Потому что это...  
(Ванна)

Вот какой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча.  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик теплый, подогретый.  
На полу не видно луж.  
Что ребята это?...  
(Душ)

Я и туча, и туман,  
И ручей, и океан,  
И летаю, и бегу  
И стеклянной быть могу.  
(Вода)

Меня пьют, меня льют.  
Всем нужна я, Кто я такая?  
(Вода)

Если руки наши в ваксе,  
Если на нос сели кляксы,  
Кто тогда нам первый друг,  
Снимет грязь с лица и рук?  
Без чего не сможет мама  
Ни готовить, ни стирать,  
Без чего, мы скажем прямо,  
Человеку умирать?  
(Вода)

Поднялась температура,  
Пью я горькую микстуру.  
Я простужен, я осип,  
У меня, ребята,..  
(Грипп)

Что на свете дороже всего?  
(Здоровье)

Чтобы выглядеть моложе,  
Крем хороший нужен...  
(Коже)

В кране нам журчит водица:  
«Мойте чище ваши...»  
(Лица)

Умывальников начальник  
И мочалок командир,  
Любит чистых и опрятных  
Знаменитый...  
(Мойдодыр)



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

Резинка-Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
И пока она гуляла,  
Спинка розовою стала.  
(Мочалка)

Там, где губка не осилит,  
Не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И колени оттираю,  
Ничего не забываю.  
(Мочалка)

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

Инструмент бывалый –  
Не большой, не малый.  
У него полно забот:  
Он и режет, и стрижёт.  
(Ножницы)

Всех лохматых расчесать,  
Кудри в косы заплетать,  
Делать модную причёску  
Помогает нам...  
(Расчёска)

Чтоб люди красивыми были  
И к парикмахеру не ходили,  
А сами могли на своей голове  
Практиковаться в своем мастерстве.  
Конечно, чтоб сделать любую причёску,  
Взять, без сомнения, нужно...  
(Расческу)

Лег в карман и караулю –  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.  
(Носовой платок)

Я увидел свой портрет.  
Отошел — портрета нет.  
(Зеркало)

И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит, —  
А любому правду скажет —  
Всё как есть ему покажет.  
(Зеркало)

Просыпаюсь утром рано,  
Вместе с солнышком румяным.  
Заправляю сам кроватьку,  
Быстро делаю ...  
(Зарядку)

Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день...  
(Зарядку)

Мы по часам едим, гуляем,  
И каждый день его  
соблюдаем ...  
(Режим)

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? - ...  
(Витамины)

В этом светлом магазине  
Ты увидишь на витрине  
Не одежду, не продукты,  
И не книги, и не фрукты.  
Здесь микстура и таблетки,  
Здесь горчичники, пипетки.  
Мази, капли и бальзамы  
Для тебя, для папы с мамой.  
Для здоровья человека  
Открывает дверь - ...  
( Аптека)

Лечат взрослых и детей.  
Будете лежать в постели,  
Коль серьезно заболели.  
Не хотим здесь очутиться!  
Где, скажите-ка? - ...  
(В больнице)

Мне поставила вчера  
Два укола ...  
(Медсестра)

Педиатра ты не бойся,  
Не волнуйся, успокойся,  
Не капризничай, не плачь,  
Это просто детский ...  
(Врач)

Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или уложу в кровать,  
Или разрешу гулять.  
(Градусник)

Этот дом многоэтажный  
Чистый, светлый, очень важный.  
Встретишь разных здесь врачей.

Для царапинок Аленки  
Полный есть флакон...  
(Зеленки)  
Не везет сегодня Светке —  
Врач дал горькие...  
(Таблетки)

Болець мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье...  
(Спорт)

Позабудь ты про компьютер.  
Беги на улицу гулять.  
Для детей полезно очень  
Свежим воздухом...  
(Дышать)

Есть педали, руль и спицы,  
Он летит вперед, как птица.  
(Велосипед)

Стоят игроки друг против друга,  
Сетка меж ними натянута туго.  
Бьют по мячу и красиво и метко,  
И оживает в руках их ...  
(Ракетка).

Палками я оттолкнусь  
И с крутой горы несусь.  
(На горных лыжах)

На них качусь я быстро,  
Уверенно и споро,  
И чертят серебристые  
На льду они узоры.  
(Коньки)

# Памятка для родителей:

## Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции.

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ.** Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ** Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ.** Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями; - при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих

масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?** Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ** Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Желаем крепкого здоровья вам и вашим близким! Берегите себя!

## **Консультация для родителей**

### **«Приобщение детей к здоровому образу жизни»**

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте». Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.

Сегодня в основе новой философии взаимодействия семьи и дошкольного учреждения лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность. Признание приоритета семейного воспитания требует новых линий отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям.

Здоровье ребёнка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

Формы могут быть разными – туристические походы пешком, на велосипедах и др., игры, участие в коллективных соревнованиях. Нередко у ребёнка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребёнку ограничиться только такой двигательной активностью.

С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила.

Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, то есть длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости.

Основными направлениями приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в ДОУ являются:

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие организованные формы работы и самостоятельную двигательную деятельность детей в повседневной жизни. Наряду с проведением физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр широко использовались профилактические, закалывающие мероприятия, такие, как босохождение, хождение по дорожкам здоровья, воздушные ванны, обливание рук до локтя водой комнатной температуры, умывание лица и шеи холодной водой, ходьба босиком по «дорожкам здоровья», гимнастика пробуждения, гигиеническая гимнастика после сна с принятием воздушных ванн и ритмическая гимнастика

2. Познавательные занятия, на которых ребенок приобретает знания о своем организме, способах сохранения своего здоровья. Для обеспечения понимания

сообщаемых знаний использовался наглядный материал (рассматривание иллюстраций, картин, обследование сверстника, составление модели и т.д.)

3. Опытнo-экспериментальная деятельность, которая включалась для раскрытия взаимосвязи между движением и функционированием органов и систем, осознания различных ощущений, их связи с определенными условиями. Опыты предполагают выполнение ребенком кратковременного действия с телом, констатацию его изменения и влияния на самочувствие и состояние здоровья.

4. Обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, обеспечивающие возможность приобретения способов выполнения, формирования умений и опыта здоровьесберегающих действий.

5. Решение проблемно-практических ситуаций. Применяются для выработки первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление своего здоровья.

6. Досуги и праздники, на которых организуется контроль сверстников и самоконтроль за двигательным поведением, содействующие формированию здоровьесберегающего поведения в эмоционально насыщенной обстановке.

7. Складывающиеся ситуации, включающие применение детьми в повседневной жизни сформированных умений и навыков.

В тёплый период года родителям необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске (мостик через речку), перешагивание через корни, бревно, перелезание через бревно, подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъём в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе до двух минут. Используется и бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах (не сгибая в коленях), приставным шагом боком и другие. Все виды движений проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения и поддерживает положительные эмоции у детей.

Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, игры со снежками и т. п.

Также необходимо знакомить ребенка со спортивными играми (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания и др.).

Итак, двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребёнка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций.

Играя с детьми, родители заботятся о здоровье, и это, неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов.

От чего же зависит здоровье человека? Оно зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Это значит, что в развитии у детей ценностного отношения к здоровью, важную роль играют родители, именно они формируют потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.

## Консультация для родителей

### «Как привить ребенку желание быть здоровым?»

Конечно, в первую очередь надо показывать ему на собственном примере, что вы бережете свое **здоровье** и готовы о нем заботиться. Если вы сами не занимаетесь спортом, то трудно заставить вашего малыша им заниматься, так как у него к физической культуре не будет мотивации. Но вы можете с помощью внимательного отношения к ребенку его поддержать (*хвалите его*) в желании быть сильным, ловким, смелым, а главное **здоровым**. Для этого мы вам **рекомендуем**:

- ➔ **Делайте по утрам с ребенком зарядку**, следите за тем, чтобы он утром почистил зубы, умылся, не позволяйте ему лениться!
- ➔ **В выходной день** обязательно выходите с ним на прогулку, старайтесь с ребенком играть на улице, тогда он будет с удовольствием сам одеваться, зная, что за это его ждет награда, ведь нет ничего важнее вашего **родительского внимания**. А телевизор и компьютер пусть немного подождет.
- ➔ **Старайтесь правильно питаться!** Больше овощей в рационе, утром лучше на завтрак сделать ребенку кашу, чем лишний раз накормить его йогуртом из магазина. Исключите кока-колу и чипсы, и конечно, на ночь не есть жирной, очень калорийной пищи, иначе ребенок будет плохо спать.
- ➔ **И конечно очень важен режим дня!** В одно и то же время прием пищи, обязательно после обеда сон час, прочтите ребенку сказку и он быстрее уснет. Ложиться вечером спать тоже в одно время. Иначе ребенок не сможет долго уснуть, а утром будет вялый и недовольный.
- ➔ **Не забывайте** уважаемые родители, что **перед сном** ребенку нельзя ставить кровожадные боевики, фильмы ужасов, компьютерные игры и т. п., это серьезно нарушает психику вашего ребенка! Пусть это будет тихая расслабляющая музыка, или прочитанная вами сказка.

Согласитесь, наши **рекомендации просты**, и вы их все знаете, но как часто мы с вами их нарушаем! Вам кажется, последствий нет, но мы как воспитатели сразу их видим. Ребенок приходит в детский сад после выходных, дома сидел все дни, не гулял, поведение такого ребенка сильно отличается. Он совсем неусидчив, у него за выходные накопилось столько энергии, заниматься со всеми детьми ребенок не в состоянии, ни на чем не может сконцентрироваться. Или дети вместо сказок знают наизусть названия фильмов ужасов и с удовольствием их показывают другим детям. А потом на занятии художественным творчеством рисуют монстров черной краской!

Давайте с вами вместе,

мы приложим все усилия для того,

чтобы наши дети росли **здоровыми и радовали нас!**

## Консультация для родителей

### «Приобщение к ЗОЖ через русские народные игры».

Одной из форм организации оздоровительной работы, приобщения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) являются русские народные подвижные игры.

Радость движения сочетается в русских народных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально положительную основу для развития патриотических чувств.

Русские народные подвижные игры – это школа воспитания, где удивительно совершенные и ценные произведения народного творчества, создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. В них свои «учебные предметы». Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Игры развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Они учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу.

Народные игры разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Они доступны для детей, начиная с дошкольного возраста, но не менее интересны и для взрослых. Раньше, после тяжелого трудового дня, взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

А.П.Усова, К.Д.Ушинский, П.Ф.Лесгафт считали подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества.

Характерная особенность народных подвижных игр – это движения в содержании игры (бег, прыжки, метание, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется. Они просты и общедоступны. В них каждый может найти себе активную роль по силам и способностям.

Атрибуты для этих игр могут быть изготовлены самими играющими, большинство игр не требует специально оборудованного места. Даже для подвижных игр достаточно обычной лужайки или «пяточка» во дворе. В неё можно играть на прогулках, во время вечернего отдыха, на семейных праздниках. Игры на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, повышают устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также к вредным влияниям неблагоприятной внешней среды.

Несомненна роль народной игры в умственном воспитании детей. С ее помощью они познают окружающий мир, овладевают пространственной терминологией. Учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, соблюдать правила игры, развивается внимание, мышление, воображение, память.



Подвижные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями, считалками.

В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений их образность, у них развивается чувство ритма. Они несут в себе разную социальную направленность. Приобщаются к национальной культуре. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Русские народные подвижные игры, в комплексе с другими воспитательными средствами, представляют собой основу начального этапа формирования, гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Условно, русские подвижные игры, можно распределить на группы:

1. Игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Эти игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру. («В коршуна», «Зайка беленький», «У медведя во бору», «Ручеёк» и т.д.)

2. Игры, отражающие историческое наследие русского народа, быт русского народа, повседневные занятия наших предков. («Горшки», «Пирожок», «Лапти», «Поясок», «Кузнецы» и т.д.)

3. Игры, которые дают возможность помериться силой и ловкостью, проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию, побуждают стремление детей стать сильнее, победить всех. («Горелки», «Жмурки», «Ловишки», «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Взятие снежной крепости», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Варёная репка», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Бои на бревне» и их различные варианты.) Эти игры очень нравятся детям, особенно мальчиками. В них, каждый желающий может проявить себя, ведь они не только развивают силовые качества, но и учат честным отношениям друг к другу, способствуют укреплению дружбы, выявлению симпатий детей, сплочению коллектива.

Благодаря знакомству с русскими народными играми,  
мы сохраняем свои традиции, передаем их будущему поколению,  
тем самым обеспечиваем духовное здоровье наших детей.

## Подвижные игры с детьми в семье

Именно о детях можно сказать, что они живут и познают мир, играя, с удовольствием резвясь всегда и везде. Но если на улице холодно, идет дождь и дует ветер, им ничего не мешает замечательно пошалить и выплеснуть энергию в стенах любимого дома. А подвижные игры - один из самых замечательных способов для ребенка развить свою двигательную активность, координацию движений, ловкость, выносливость, а также отличная возможность для ребёнка пустить свою энергию в нужное русло и хорошо повеселиться.

Очевидно, интересные игры дома для детей - это не только весёлое времяпрепровождение, но и хороший способ создать некое пространство, где царит дружба и взаимопонимание, в котором и дети и родители чувствуют себя весело и комфортно! И ради этого, конечно, стоит постараться!

Не жалейте времени и играйте с ребенком!

Предлагаю вам несколько подвижных игр, которые не требуют какого-то специального оборудования и в которые можно играть с одним ребенком или с несколькими.

### ИГРА «ЛАСТОЧКА И ЦАПЛЯ»

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка».

### ИГРА «ДОТРОНЬСЯ ДО ШАРА»

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надуть, можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

### ИГРА «ШУСТРОЕ ПЕРЫШКО»

Поделите комнату на две части: одна половина ваша, другая - ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача ребенка - выдуть перышко на мамину половину комнаты, ваша - на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

### ИГРА «ВЫБИВАЛЫ»

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в линию. Катайте мяч, стараясь попасть и сбить игрушку. Победит тот, у кого будет больше попаданий.

### ИГРА «ВЕСЕЛЫЕ ПОДУШКИ»

Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без усталости хоть целый день!

### ИГРА «ПРЯТКИ»

Одна из самых любимых игр. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймаёт мышек (маму и ребенка).

#### ИГРА «ФОРМУЛА 1»

Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше вы найдете подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложите крохам представить, что они – машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять «кругов». Во время гонок можно включить музыку – будет очень весело!

#### ИГРА «СБОР УРОЖАЯ»

Ребенок принимает положение упор лежа на животе, мама или папа берет ребенка за ноги и получается «тачка». И вместе ходите по комнате «собираете урожай».

#### ЛОВИШКИ, САЛОЧКИ, ДОГОНЯЛКИ

У этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, т. е. «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» – тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.

## Подвижные игры для совместного активного отдыха

Активный отдых с детьми предполагает, что вся семья проводит свободное время вместе. Для того чтобы общение было интересным и разнообразным, родителям полезно будет познакомиться с развлечениями для детей, которые они могут организовать вместе. Их можно подразделить на подвижные игры в природе и городские подвижные игры.

В забавах и развлечениях на природе можно использовать спортивное оборудование (мячи, скакалки, кегли, воланчики и др.) и всевозможные предметы и игрушки – все будет уместно на отдыхе. Так как во время семейного досуга командные игры организовать достаточно сложно из-за небольшого количества участников, можно предложить следующие развлечения с предметами.

### Активный отдых на природе

#### Игра «Съедобное-несъедобное»

Известная игра «Съедобное-несъедобное» интересна и полезна всем детям, начиная от 3 лет, так как может решать сразу несколько задач: развиваются навыки игры с мячом, одновременно надо вспомнить название предметов. Ведущий (лучше, если на первых порах это будет взрослый) стоит напротив малыша и кидает ему мяч, при этом произнося какое-либо слово. Если оно обозначает продукт (съедобное), то кроха ловит мяч, если – предмет, то ловить не надо. Когда правила игры будут освоены, взрослый и ребенок могут меняться ролями.

#### Игра «Мяч в полете»

Если дошкольнику уже 5 лет, он хорошо владеет мячом, можно всей семьей поиграть на лужайке в подвижную игру «Мяч в полете». Все члены семьи встают в импровизированный круг, в центре которого находится водящий. По его сигналу мяч начинают перебрасывать друг другу, стараясь, чтобы он пролетел через центр. Водящий (пока это будет папа, старший брат, сестра) старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему это удалось, водящим становится игрок, у которого забрали мяч. В этой игре уже присутствует соревновательный элемент, который так важен для дошкольника.

#### Подвижная игра с прыжками «Через ручеек»

Такая игра поможет научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие. На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 – 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга. Играющие стоят у черты – на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился – намочил ноги, идут сушить их на солнышко – садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

#### Игра «Змейка»

Развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.

Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель – заставить играющих

расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змеёнке».

#### **Игра «Атака со всех сторон»**

В центр ставится кегля или любой игровой предмет. От него отмеряется одинаковое расстояние и становятся участники. (1-2 человека, иначе будет тесно). По сигналу ведущего игроки бросаются наперегонки к центральному предмету, стараясь захватить его раньше соперника. Кто успел взять предмет - тот победил!

#### **Игра «С кочки на кочку»**

На земле чертятся круги диаметром 40-50 см, расстояние между кругами 50-60 см. Задание: прыгать по кругам, не заходя за черту, отталкиваясь двумя ногами. Кто зашел за черту или прыгнул на одну ногу - выбывает.

#### **Игра «Пять в линию»**

У старта становятся два человека. Перед ними на равном расстоянии разложены по пять предметов (кегли, кубики, яблоки, камушки и т.д.). По команде оба участника бегут, собирают предметы и возвращаются на место. Кто первый прибежал - тот победил.

#### **Игра «Дорожки»**

На земле рисуются «дорожки», различные линии. Нужно максимально точно пробежать по ним. Кто ни разу не ошибся - тот победил. Она развивает внимание и ловкость. Ловишки. Один из играющих - водящий. Он ловит остальных игроков. Кого он поймал, присоединяется к нему и ловит остальных. Кого поймают, присоединяется к ведущим. Игра заканчивается, когда остается последний не пойманный. Он и победил!

### **Старинные народные игры и развлечения для активного отдыха**

#### **Игра «Казачьи-разбойники»**

Очень нравится детям «Казачьи-разбойники», в которую играли еще наши прадеды. В семье, наверняка, не будет необходимого числа участников, но даже, если там есть 2-3 детей возрастом от 4 лет, то игра состоится. Взрослые и дети делятся на «казаков» и «разбойников». Игроки - разбойники прячутся в укромном месте. Но обязательное правило - отметить свой маршрут или любыми подручными средствами (палочками, ветками, листьями). Игроки - казаки по оставленным меткам должны обнаружить разбойников. Потом можно поменяться ролями. Действие захватывает детей, потому что есть насыщенный сюжет, в отличие от обыкновенных прятков.

#### **Игра «Жмурки»**

Еще одной увлекательной забавой могут стать «Жмурки». Это развлечение доступно детям всех возрастов, начиная от 3-4 лет. Оно веселит их, дает возможность установить более тесные контакты старших с младшими, разнообразит общение детей и родителей. В классическом варианте ведущему (на первых порах взрослому) завязывают глаза, раскручивают его, а потом хлопками или возгласами привлекают его внимание. Ведущий по звуку старается определить местонахождение участников и поймать какого-нибудь игрока. Потом на ощупь узнать, кто это. Как вариант, можно использовать колокольчик, который передается от участника к участнику.

#### **Игра «Колечко»**

«Колечко» - также старинная забава, в которую с удовольствием играют современные дети. Правила заключаются в том, что участники рассаживаются рядком и делают

ладони лодочкой. Ведущий держит в такой же лодочке «колечко» (маленький предмет). Затем он идет вдоль играющих и делает вид, что кладет колечко кому-то в руку. Надо сделать так, чтобы играющие не догадались, кому же, действительно, попало колечко. Затем он быстро произносит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!». Тот игрок, у которого оказалось колечко, должен быстро выбежать из ряда, а остальные – задержать его. Если игроку удалось убежать, он становится водящим.

#### **«Ловишки, Салочки, Догонялки»**

У этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, т. е. «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» – тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.

Такие активные развлечения помогают разнообразить семейный отдых на природе.

### **Активный отдых в плохую погоду**

#### **Игра «Пустое место»**

«Пустое место» – популярная забава, которую можно отлично провести в комнате во время досуга. Для проведения используется музыкальное сопровождение (мелодия с диска, сайта и другое). В круг ставятся стулья на один меньше количества участников. Под музыку все бегают по кругу возле стульев. С окончанием музыки участники стараются сесть на стул. Кому не хватило, выбывает из игры. С каждым разом количество стульев уменьшается. Выигрывает тот, кто остается последним. Можно придумать небольшой приз победителю.

#### **Игра-эстафета «Картошка»**

Два игрока становятся на старт. В руках у них ложка, в ложке картофелина. Необходимо пробежать отмерянный отрезок с ложкой в руках и не уронить картошку. Кто справился – тот молодец!

#### **Игра «Иди к призу»**

Чтобы повеселить детей и членов своей семьи, взрослый может предложить развлечение «Иди к призу», когда все присутствующие завязывают глаза, а ведущий (взрослый) дает команды, указывающие путь: два шага влево, один шаг вперед, один шаг вправо и т. д. Самый ловкий и внимательный из членов семьи придет к призу. Малыши от 2 до 3 лет тоже принимают участие в развлечении, но при условии, что кто-либо старший держит кроху за ручку. Такие веселые действия обогатят семейный досуг.

#### **Игра «Море волнуется»**

Если все-таки хочется более активного проведения досуга, можно организовать игры малой подвижности. Например, такая старинная потеха, как «Море волнуется». По правилам выбирается водящий. Его можно выбрать при помощи считалки, а можно выбрать по желанию. В этой игре водящим становится старший дошкольник, 5-6 лет. Все располагаются вокруг водящего, в разных позах, которые нужно запомнить. Он закрывает глаза и говорит: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три. Морская фигура на месте – замри!». В это время играющие кружатся вокруг водящего и изменяют позы. Открыв глаза, он должен вспомнить, в каких позах были игроки и поправить их. Если все выполнено, выбирается другой водящий. Такие действия очень полезны для дошколят, так как не только развлекают их, но и развивают внимательность, наблюдательность, воображение.

### **Игра «Ласточка и цапля»**

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка».

### **Игра «Дотронься до шара»**

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надуть, можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

### **Игра «Шустрое перышко»**

Поделите комнату на две части: одна половина ваша, другая - ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача ребенка - выдуть перышко на мамину половину комнаты, ваша - на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

### **Игра «Выбивалы»**

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в линию. Катайте мяч, стараясь попасть и сбить игрушку. Победит тот, у кого будет больше попаданий.

### **Игра «Веселье подушки»**

Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без усталости хоть целый день!

### **Игра «Трятки»**

Одна из самых любимых игр. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и ребенка).

### **Игра «Формула 1»**

Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше вы найдете подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложите крохам представить, что они - машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять «кругов». Во время гонок можно включить музыку - будет очень весело!

### **Игра «Сбор урожая»**

Ребенок принимает положение упор лежа на животе, мама или папа берет ребенка за ноги и получается «тачка». И вместе ходите по комнате «собираете урожай».

А так же очень много подвижных игр и упражнений можно найти в интернет - пространстве на различных педагогических и родительских порталах.

# COVID-19

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).



9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.



## Дидактический материал





Лепбук «Азбука здоровья».



**Спортивный уголок**



## Продуктивная деятельность

Аппликация «Украсим полотенце».



Аппликация «Витамины с грядки».



Рисование «Овощи для салата».



Рисование «Мир, который мне помогают видеть глаза».



Лепка «Замечательный арбуз».



Лепка «Наши руки не для скуки».



## Рисование «Микробы»



## Игровая деятельность

Д/ и «Вредно - полезно».



С/р игра «Магазин полезных продуктов»



С/р игра «У стоматолога»





П/и на прогулке



Утренняя гимнастика



НОД по физическому развитию «Осеннее путешествие» (сюжетно-игровое).



## Оздоровительные мероприятия

Вдыхание фитонцидов, профилактика простудных заболеваний

