

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №4 «Одуванчик»  
города Новоалтайска Алтайского края

**Проект**

«Неделя здоровья в старшей разновозрастной группе»

Подготовила:  
старший воспитатель  
Туватова Я.С.

2023г.

## Проект

«Неделя здоровья в старшей разновозрастной группе»

Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.

### Актуальность проекта.

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

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

### Цель проекта.

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка.

### Задачи проекта.

#### Оздоровительные:

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

#### Воспитательные:

1. С помощью физических упражнений, способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.
2. Создать условия для проявления положительных эмоций.

#### Образовательные:

1. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

### Тип проекта.

Краткосрочный (20.11.2023 – 24.11.2023 года).

Участники проекта. Воспитатели и дети старшей группы, родители.

### Предполагаемый результат.

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

### Форма работы воспитателя с детьми.

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные, чтение художественной литературы.
2. Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.

3. Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, закаливание холодной водой, хождение по массажным дорожкам, игровой самомассаж.
4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые, хороводные, народные игры.

### **Содержание проектной деятельности.**

#### *Этапы и сроки реализации:*

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

#### **I этап – подготовительный(20.11 – 21.11)**

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

#### **II этап - практический(с 22.11 – 24.11)**

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

III этап - заключительный

(24.11.2023)

1. Проведение спортивного праздника «Путешествие в сказку».

#### **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ:**

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

#### **Продукт проектной деятельности.**

1. Тематический план «Недели здоровья» (приложение 1).
2. Карточка подвижных и малоподвижных игр для детей старшей группы (приложение 4).
3. Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 2).
4. Карточка поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела (приложение 5).
5. Конспект физкультурного развлечения для детей старшего возраста «Путешествие в сказку» (приложение 3).
6. Выставка детских рисунков «Мы со спортом крепко дружим».
7. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья детей», «Здоровый образ жизни детей» (приложение 6).

8. Коллаж «Полезные продукты на столе».
9. Конспекты бесед с детьми «Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».
10. Нетрадиционное физкультурное оборудование.

Приложение 1.

**Тематический план «Недели здоровья».**

<b>День недели</b>	<b>Цель</b>	<b>Мероприятия</b>
<b><u>Понедельник</u></b> <b>«Чистота залог здоровья»</b>	<p>Дать Представление об инфекционных болезнях (микробах, которые их вызывают).</p> <p>Рассказать об особых «воинах» в организме человека, которые уничтожают попавших внутрь микробов.</p> <p>Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.</p> <p>Обращать внимание детей на то, что вокруг нас много вещей и среди них есть предметы личной гигиены, которые помогают нам соблюдать чистоту и опрятность; уточнять знания детей о необходимости умения пользоваться ими.</p>	<p>Беседа с детьми "Полезные и вредные привычки".</p> <p>Рассказ воспитателя "Кто такие микробы?"</p> <p>Д/и: «Чистота залог здоровья».</p> <p>Игра «Путешествие в город «Предметы личной гигиены».</p>
<b><u>Вторник</u></b> <b>«С физкультурой дружить – здоровыми быть!»</b>	<p>Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.</p> <p>Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.</p> <p>Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.</p>	<p>Анкетирование родителей «Растём здоровыми». Беседа с детьми «Что такое здоровье».</p> <p>Загадки и пословицы о спорте.</p> <p>Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».</p> <p>Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».</p> <p>П/и «Мой веселый звонкий мяч», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто быстрее?».</p> <p>Рисование «Мы со спортом крепко дружим!».</p>
<b><u>Среда</u></b> <b>«Витамины на столе»</b>	<p>Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания.</p> <p>Дать детям знания о пользе продуктов питания.</p> <p>Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.</p>	<p>Беседа «Полезная пища».</p> <p>Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы».</p> <p>П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ».</p> <p>Чтение пьесы «О пользе витаминов».</p> <p>Загадки об овощах и фруктах.</p> <p>С/р игра «Магазин».</p>

<p><b><u>Четверг</u></b> <b>«Я и мое тело»</b></p>	<p>Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень). Расширять знания детей об организме человека. Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закаливание, правильное питание. Научить любить себя и свой организм. Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.</p>	<p>Беседа «Мое тело». Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». Рассматривание портретов людей разной внешности. Загадывание загадок про части тела. Д/и «Зеркало». С/р игра «Больница». Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?».</p>
<p><b><u>Пятница</u></b> <b>«В сказку за здоровьем»</b></p>	<p>Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы. Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов. Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.</p>	<p>Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумазая». Д/и «Сказочка – указочка». Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно». Викторина «Загадки и отгадки». Спортивное развлечение «Путешествие в сказку».</p>

## Стихотворная пьеса «О пользе витаминов»

Действующие лица: Ведущий, Грипп, Чеснок, Яблоко, Абрикос, Лимон, Виноград.

Ведущий: Дети, будьте осторожны!

Заболеть сейчас возможно:

Полны ярости и злобы  
Окружают нас микробы.

Свора целая бацилл  
Поджидает тех, кто хил.

Гриппа вирусы дежурят  
Свои жертвы караулят!

Если время не терять-  
Витамины пронимать-

То микробная орда  
Не страшна нам никогда!

(появляется Грипп)

Грипп: Мне пора уж подкрепиться!

Так в кого же мне внедриться?

-Кто меня здесь дожидался,  
С витаминами не знался?

Ведущий: Объявляется тревога!

Нам уже нужна подмога!

Вызывайте витамины

Пусть болезням ставят мины!

Грипп: Ну зачем же этак злиться?

Мне лишь дайте поселиться!

Хорошо и мне и вам-

Я без дров вам жар поддам!

Ведущий: Ни за что и никогда!

Витамины, все сюда!

(входят фрукты и чеснок)

Ну наваливайтесь дружно,

Вирус гриппа выгнать нужно!

Грипп: Ох, уж этот злой чеснок-

Для меня, что вилы в бок!

Остальные тоже злюки

Брать придётся ноги в руки!

Хоть от вас сейчас сбегу,

Жить без пищи не смогу!

А пока я не погиб,

Превращусь-ка в «птичий грипп»!

Ведущий: Вот наглядная картина:

Грипп боится витаминов!

И от всех других болезней

Витамин всего полезней!

Чтобы быть всегда здоровым

И румяным и весёлым

Потребляй из магазинов

Все пятнадцать витаминов!

(обращается к Яблоку)

Ну-ка, Яблочко, скажи нам

В тебе сколько витаминов?

Яблоко: Если будешь мной питаться-

То узнаешь про двенадцать:

Выбирай на вкус и цвет-

Проживёшь до сотни лет.

Ведущий: (обращается к Абрикосу)

А скажи нам, Абрикос,

Отчего ты так подрос?

Абрикос: (высокого роста)

Во мне главный витамин-

Всем известный каротин.

Он любому очень просто

Без проблем добавит роста.

Ведущий: (обращается к Лимону)

Ну, а ты Лимон, что скажешь,

Удаль как свою покажешь?

Лимон: У меня ответ один:

«С»- мой главный витамин.

Со мной будете дружить

Без цинги вам жизнь прожить!

Ведущий: (обращается к винограду)

А теперь я очень рад

Слушать сочный Виноград!

Есть в тебе ли витамины?

Расскажи, чем ты богат?

Виноград:

Есть полезная глюкоза,

Витамины «В» да «С».

Виноградный сок с мороза

Даст румянец на лице!

Ведущий: (обращается к Чесноку)

Вы уж видели, ребята,

Появился лишь Чеснок,

Всеми нами распроклятый-

Грипп пустился наутёк!

Что же ты ему сказал,

Чем так сильно испугал?

Чеснок: Ничего не говорил,

Фитонциды лишь пустил,

Будто стрелы – невидимки,

Гриппа сразу след простыл!

Но не только фитонциды

Испускать умею я,

Витамины разных видов

Щедро вам дарю, друзья.

Вы всегда мои найдёте

В колбасе и в холодце,

И в салате и в котлете-

Витамины «В» и «С».

Ведущий: Нам сегодня преподали

Замечательный урок:

Витамины мы узнали,

И какой от них нам прок,

Что найдём мы их в продуктах,

Роль которых так важна.

Ешьте овощи и фрукты-

Будет хворь вам не страшна!

## **Спортивное развлечение**

### **«Путешествие в сказку»**

#### **по мотивам сказок К. Чуковского**

#### **Задачи:**

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

Воспитывать интерес детей к произведениям К. Чуковского.

Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.

#### **Оборудование:**

Фонограммы песен «В мире много сказок», «Если хочешь быть здоров». Костюмы для взрослых – Мойдодыр и Айболит.

Для эстафет: 6 обручей, 4 ведра, 2 пластиковых стакана, игрушечная посуда – 6 шт., поролоновые мячи для игры, 2 корзины, кубики – для судей, ориентиры.

#### **Ход.**

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

**Вед.:** Все мы любим сказки - и дети, и взрослые. Со сказками у нас связаны самые добрые воспоминания. Смелость, ловкость, смекалку, быстроту, силу проявляют герои разных сказок. Ребята, подскажите мне, кто придумывает сказки? Назовите мне, каких писателей – сказочников вы знаете?

(ответы детей).

Сегодня в наш день здоровья, мы с вами отправимся в путешествие по сказкам К. И. Чуковского. Путешествовать вместе с нами будут две команды – команда доктора Айболита и команда Мойдодыра.

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

Повторяем вместе со мной шепотом:

«По щучьему велению,  
по моему хотению.

Хочу очутиться в сказке К. И. Чуковского «Путаница».

Покружились, покружились сразу в сказке очутились. (Дети повторяют движения за ведущим).

Замяукали котята Ходьба по периметру зала на средних четвереньках,

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

Мы хотим, как поросята,

Хрюкать.

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

Не желаем больше крякать,

Мы хотим, как лягушата,

Квакать. Дети выполняют прыжки с продвижением вперед из положения сидя на корточках.

Свинки замяукали: Ходьба на высоких четвереньках,

Мяу-мяу! имитируя ходьбу свинок.

Кошечки захрюкали. Ходьба «кошечки».

Хрю- хрю- хрю.

Уточки заквкали: «Утиный шаг».

Ква-ква-ква.

Курочки закрякали: Ходьба с подниманием и опусканием рук,

Кря-кря-кря, согнутых в локтях .

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

Му-у-у.

Прибежал медведь Дети, бегут по кругу, изображая медведя.

И давай реветь;

Ку-ка-ре-ку.

Дети выполняют движения по ходу, подражая сказочным персонажам.  
(Заходит чумазый ребенок, садится на мягкий модуль, плачет).

**Вед.:** Мальчик, ты почему плачешь?

Мальчик:

Одеяло убежало,  
Улетела простыня,  
И подушка, как лягушка,  
Ускакала от меня.

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

Как можно помочь мальчику?

(ответы детей).

**Вед.:** Наши ребята каждый день делают зарядку, умываются, моют руки и поэтому вещи от них никогда не убегают, и они - веселые, сильные и здоровые. Сейчас они тебя покажут, как они тренируются. К нам в гости сегодня пришли –Доктор Айболит и Мойдодыр. (Заходят доктор Айболит и Мойдодыр, здороваются с ребятами, чумазый мальчик прячется за ведущего- «Боюсь Мойдодыра!»).

Не нужно их бояться, они добрые, веселые и сегодня будут судить спортивные соревнования. Судьи занимают свои места.

Команды построились для соревнований.

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

1.Эстафета «Прими душ».

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

Грязнуля: Как здорово, мне понравилось, я тоже побежал умываться. (убегает).

**Вед.:**

Муха, муха –цокотуха,  
Позолоченное брюхо.  
Муха по полю пошла,  
Муха денежку нашла.

Пошла муха на базар и купила самовар!

2.Эстафета. «Принеси воду для самовара».

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

Выигрывает команда, которая набрала больше воды.

**Вед.:**

Ехали медведи на велосипеде,  
А за ними раки на хромой собаке.

Волки на кобыле,  
Львы в автомобиле.

Едут и смеются,  
Пряники жуют.

Вдруг из подворотни,  
Страшный великан-  
Жирный и усатый - таракан.

3.Эстафета. «Пробеги как тараканчик».

Ребенок бежит на четвереньках спиной вперед, животом вверх (опираясь на руки и ноги).

**Вед.:**

Тут Федорины коты,  
Расфуфырили хвосты,  
И помчались во всю прыть,

Чтоб посуду воротить.

Из какой это сказки?

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

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



Судьи – Мойдодыр и Айболит, подсчитывают кубики и подводят результаты соревнований.

**Вед.:**

Маленькие дети!

Ни за что на свете.

Не ходите, дети

В Африку гулять.

В Африке – акулы,

В Африке – гориллы,

В Африке большие злые крокодилы.

Подвижная игра «Бармалей».

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

В лесу-лесочке,

Средь зеленых дубочков,

Звери гуляли,

опасности не знали.

Ай, Бармалей идет,

Он в неволю нас возьмет.

Звери убегайте!

В центре стоит «Бармалей», перед ним корзина с поролоновыми мячами. На окончание слов он старается попасть мячом в ребят, в кого попал, тот выполняет спортивное задание.....

После чего звери опять вступают в игру.

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

А сейчас с вами хочет поиграть Мойдодыр.

Мойдодыр загадывает детям загадки:

Чтобы тело чище было,

нужен нам кусочек...(мыла).

От простой воды и мыла

У микробов тает...(сила).

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам

А зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(расческа)

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

Отгадайте еще одну загадку:

Кто в дни болезней

Всех полезней?

(доктор).

Звучит музыка для викторины здоровья, выходит доктор Айболит.

Вопросы для викторины здоровья:

- Что нужно делать, чтобы никогда не болели зубы?
- Что нужно делать, чтобы не болел живот?
- Что нужно делать, чтобы не простужаться?
- Что нужно делать, чтобы всегда быть стройным?
- Что вы делаете, чтобы быть стройными и здоровыми?
- Кто знает рецепт, как быть сильным, красивым, здоровым, веселым?
- Кто может вспомнить и рассказать о том, что делает фигуру стройной и наоборот?
- Почему нужно есть овощи и фрукты?
- Как нужно ухаживать за зубами?
- Что нужно для того, чтобы чистить зубы?
- Какие зубные пасты вы знаете?
- Что нужно есть, чтобы зубы были крепкие и здоровые?

Будут вас кусать,

Бить и обижать.

Не ходите дети,

В Африку гулять

В Африке - разбойник,

В Африке – злодей.

В Африке ужасный Бармалей.

Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда наш первый друг.

Снимет грязь с лица и рук?

(вода)

Берега над озером,

Словно снег, белеют.

Захочу – и озеро

Сразу обмелеет.

(ванна)

- Как нужно мыть огурец или яблоко? (теплой водой, затем полоскать проточной).

Игра: «Много – мало». Я буду называть продукты, а вы говорите много их нужно есть или мало: овощи/много, конфеты/мало, фрукты/много, шоколад/мало, соки/много, пирожное/мало, мясо/много, колбаса/мало.

Мойдодыр:

Запомнить нужно навсегда-

Залог здоровья – чистота!

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

(Прощаются с детьми и уходят)

**Анкета**

**«Растем здоровыми?»**

**Уважаемые родители!**

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

1. Фамилия, имя, отчество ребенка \_\_\_\_\_
2. Как часто болеет Ваш ребенок? \_\_\_\_\_
3. Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка?  
\_\_\_\_\_
4. Закаливаете ли Вы ребенка дома? \_\_\_\_\_
5. Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?  
\_\_\_\_\_
6. Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете?  
\_\_\_\_\_
7. Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка? \_\_\_\_\_
8. Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка?  
\_\_\_\_\_
9. Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка?  
\_\_\_\_\_

**Картотека подвижных игр для старшей группы**

**Игры большой подвижности**

**Кто быстрее до флажка? (бег)**

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

**Не оставайся на полу (бег, прыжки, ловкость)**

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

**Жмурки (бег)**

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

**Перемены предмет (развитие кисти руки, ловкость)**

Играющие встают у черты в 2-3 колонны по 4-5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, - мешочек с песком. По сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет стоящим в колонне, а сами идут в её конец. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок. Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше. Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.

**Удочка (прыжки, ловкость)**

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

**Стоп (ходьба широким шагом, равновесие)**

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

**Краски (бег, ловля)**

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

**Быстро возьми, быстро положи (бег)**

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

#### Охотник и зайцы (метание, ловля)

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

#### Выше ноги от земли (бег, выносливость)

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

#### Космонавты (бег)

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

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

#### Белые медведи (бег, ловкость)

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

#### Совушка (бег, лазанье, равновесие)

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

#### Перелет птиц (лазанье)

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

#### Коршун и наседка (бег, ловкость)

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

#### Ловля обезьян (лазанье, находчивость)

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

#### Хитрая лиса (бег)

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

#### Мяч водящему (метание, ловля)

Играющие строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку – команда победила. Игра повторяется.

#### Ловишки с мячом (метание, ловля)

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

#### Караси и щука (бег)

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

#### Не попадись! (прыжки)

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

#### Дорожка препятствий (ловкость, выносливость)

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

### Два Мороза (бег)

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

Морозы: Мы два брата молодые,  
Два Мороза удалые.  
Кто из вас решится,  
В путь дороженьку пуститься?  
Дети: Не боимся мы угроз  
И не страшен нам мороз!  
Раз, два, три-лови!

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

### Не намочи ноги (прыжки)

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

Через топкое болото  
Перебраться нам охота.  
По кочкам дружно мы пойдем,  
Через болото перейдем.  
Раз-два, не зевай,  
Перебраться начинай!

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

### Горелки (бег)

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

### Ловишка с ленточками (бег)

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

### Льдинки, ветер и мороз (бег, ловкость)

Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!» По сигналу воспитателя: «Ветер!» все разбегаются в рассыпную. По сигналу «Мороз!» нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая первой построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Бегать нужно, не задевая друг - друга, использовать всю площадку.

### Серсо (метание, ловля)

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

### Свободное место (бег, согласованность движений)

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

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

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

### Пожарные на учении (лазание)

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

### Море волнуется (ходьба, бег змейкой)

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

### Волк во рву (прыжки, смелость, ловкость)

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

### Угадай, что делали (выдержка, инициатива, воображение)

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

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

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

### Спрячь руки за спину (бег, ловля, быстрота реакции)

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

### Лягушки и цапля (прыжки, ловкость)

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

### Запрещенное движение (повкоость)

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

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

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

## **Игры малой подвижности**

### Тихо - громко

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

### Найди и промолчи

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

### Затейники (Ровным кругом)

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

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

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

### Фигура

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

### Эхо

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

### У кого мяч?

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

### Угадай, чей голосок

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

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

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

### Хоровод

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

### Летает – не летает

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

### Угадай по голосу

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

«Мы немножко порезвились,  
По местам все разместились.  
Ты загадку отгадай,  
Кто позвал тебя, узнай!»

Игра повторяется 5-6 раз.

### Будь внимателен!

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

### Поменяйся местами

Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п., например, говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

### Тропинка, снежинка и сугроб(внимание)

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

### Что изменилось?

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

#### Великаны и гномы

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

#### Кто ушел?

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

#### Шмель

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

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

#### Статуи

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

#### Приложение 5.

### **КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК О ЗДОРОВЬЕ**

Чистота - половина  
здоровья.  
В здоровом теле - здоровый  
дух.  
Здоровью цены нет.  
Здоровья не купишь.  
Больному и мед не вкусен, а  
здоровый и камень ест.  
Без болезни и здоровью не  
рад.  
Тот здоровья не знает, кто  
болен не бывает.  
Самого себя лечить, только  
портить.  
И собака знает, что травой  
лечатся.  
Держи голову в холоде,  
живот в голоде, а ноги в  
тепле!  
Аппетит от больного бежит,  
а к здоровому катится.  
Баня - мать наша: кости  
распаришь, все тело  
поправишь.  
Бог бы дал здоровье, а дни  
впереди.  
Болезнь и скотину не красит.  
Болен - лечись, а здоров -  
берегись.  
Быстрого и ловкого болезнь  
не догонит.  
В добром здоровье и хворать  
хорошо.  
В здоровом теле - здоровый  
дух.  
До свадьбы заживет.  
Лук от семи недуг.

Верь не болезни, а врачу.  
Где больно - тут рука, а где  
мило - тут глаза.  
Где больно-хватъ-похватъ,  
где мило – глядь - поглядь.  
Где здоровье, там и красота.  
Где кашель, там и хворь.  
Дал бы бог здоровья, а  
счастье найдем.  
Держи голову в холоде,  
живот в голоде, а ноги в  
тепле.  
До веку далеко: все заживет.  
Доброму человеку и чужая  
болезнь к сердцу.  
Дурака учить - что горбатого  
лечить.  
Еле-еле душа в теле.  
Если хочешь быть здоров -  
закаляйся.  
Есть болезнь - есть и  
лекарство.  
И собака знает, что травой  
лечатся.  
Играй, не отыгрывайся;  
лечись, не залечивайся!  
Лекарь свой карман лечит.  
Лук да баня все правят.  
Лук с чесноком родные  
братья.  
Лук семь недугов лечит, а  
чеснок семь недугов  
изводит.  
Ничего не болит, а все  
стонет.  
Одни кости да кожа.  
Пар костей не ломит, вон  
души не гонит.  
По здоровом сынке сердце  
ноет, по больном вдвое.

Пока сердце не заболит,  
глаза не плачут.  
После обеда полежи, после  
ужина походи.  
При частой горести придут и  
болести.  
Руби дерево здоровое, а  
гнилое и само свалится.  
Тот здоровья не знает, кто  
болен не бывает.  
Хрен да редька, лук да  
капуста лихого не допустят.  
Человек стареет, болезнь  
молодеет.  
Чеснок да лук от семи недуг.  
Чеснок да редька - так и на  
животе крепко.  
Чистая вода - для хвори  
беда.  
Чистота - залог здоровья.

Картотека загадок.

#### Фрукты

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)  
С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно.  
(Апельсин)  
Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень.  
(Лимон)  
Ну а это угадать  
Очень даже просто:  
Апельсин, ни дать, ни взять,

Только меньше ростом.  
(Мандарин)  
И еще один я знаю  
Удивительнейший фрукт,  
Апельсин напоминает,  
Называется - ...  
(Грейпфрут)  
Ужин этот лучший самый,  
Рада я и Миша рад,  
Ведь сегодня наша мама  
Нам купила ...  
(Виноград)  
Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(Банан)  
Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ...  
(Киви)  
Ни в полях и ни в садах,  
Ни у вас и ни у нас,  
А в тропических лесах  
Вырастает ... (Ананас)  
Что за плод - шкатулочка с  
секретом!  
Семена - стекляшки на вид,  
все прозрачные, все розового  
цвета,  
потрясешь, как странно, не  
звонит.  
(Гранат)

### Овощи

Что за скрип? Что за хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я .....  
(Капуста)  
Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах.  
(Капуста)  
Семьдесят одежек,  
И все без застёжек.  
(Капуста)  
Не шит, не кроён,  
А весь в рубцах;  
Без счёту одежек,  
А все без застёжек.  
(Кочан капусты)  
Стоит Матрёшка

На одной ножке,  
Закутана, запутана.  
(Капуста)  
Не книжка,  
А с листьями.  
(Капуста)  
Лоскуток на лоскутке –  
Зелёные заплатки,  
Целый день на животе  
Нежится на грядке.  
(Капуста)  
Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи –  
Меня в них ищи.  
(Капуста)  
Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для неё готовим кадки  
И крупной соли полмешка.  
(Капуста)  
И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко:  
Под кустом .....  
(Картошка)  
Неказиста, шишковата,  
А придёт на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну, рассыпчата, вкусна!»  
(Картошка)  
Сидит дед, в шубу одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слёзы проливает.  
(Лук)  
Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.  
(Лук)  
Заставит плакать всех  
вокруг,  
Хоть он и не драчун, а  
(Лук)  
Пришла Таня в жёлтом  
сарафане:  
Стали Таню раздевать,  
Давай плакать и рыдать.  
(Луковица)  
Скинули с Егорушки  
Золотые пёрышки –  
Заставили Егорушка  
Плакать и без горяшка.  
(Лук)  
Сидит баба на грядках,  
Вся в заплатках;  
Кто взглянет,

Тот заплачет.  
(Луковица)  
Сидит красная девица в  
темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)  
Сладкая, красная,  
На грядке растёт.  
(Морковь)  
Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.  
(Морковь)  
За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар.  
(Морковь)  
Расту в земле на грядке я,  
Красная, длинная, сладкая.  
(Морковь)  
Лежит меж грядок,  
Зелен и сладок.  
(Огурец)  
Полон хлевец белых овец.  
(Огурец)  
Наши поросятки  
Выросли на грядке,  
К солнышку бочком,  
Хвостики крючком.  
Эти поросятки  
Играют с нами в прятки.  
(Огурцы)  
Без окон, без дверей  
Полна горница людей.  
(Огурец)  
На грядке длинный и  
зелёный,  
А в кадке жёлтый и солёный.  
(Огурец)  
Как на нашей грядке  
Выросли загадки –  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.  
(Помидоры)  
Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
Сладка, а не сахар,  
С хвостом, а не мышь.  
(Репка)  
Круглый бок, жёлтый бок,  
Сидит на грядке колобок.  
Врос в землю крепко.



Что же это?

(Репка)

В землю – блошкой,  
Из земли – лепёшкой.

(Репа)

Кругла да гладка,  
Откусишь – сладка,  
Засела крепко  
На грядке .....

(Репка)

Щёки розовые, нос белый,  
В темноте сию день целый.

А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она.

(Редиска)

Вверху зелено,  
Внизу красно,  
В землю вросло.

(Свёкла)

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла,  
Сладка на вкус.

Узнали вы? Я .....

(Свёкла)

Золотая голова,  
Велика, тяжела.

Золотая голова

Отдохнуть прилегла.

Голова велика,

Только шея тонка.

(Тыква)

Маленький,

Горький,

Луку брат.

(Чеснок)

(Подсолнух)

Сию на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мёд.

(Вишня)

На припёке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелёк

Держит алый огонёк.

Разгибаем стебельки –

Собираем огоньки.

(Земляника)

На лесной поляне

Красуется Татьяна:

Алый сарафан,

Белые крапинки.

(Земляника)

Растёт в траве Алёнка

В красной рубашонке.

Кто ни пройдёт,

Всяк поклон отдаёт.

(Земляника)

Я капелька лета

На тоненькой ножке.

Плетут для меня

Кузовки и лукошки.

Кто любит меня,

Тот и рад поклониться.

А имя дала мне

Родная земляца.

(Земляника)

В сенокос – горька,

А в мороз – сладка,

Что за ягодка?

(Калина)

Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет.

(Красная и чёрная

смородины)

Низок, да колюч,

Сладок, да не пахуч.

Ягоды сорвёшь –

Всю руку обдерёшь.

(Крыжовник)

Красненька Матрёшка

Беленько сердечко.

(Малина)

Снесли птички

Синенькие яички,

Развесили по дереву:

Скорлупка мяконька,

Белок сладенький,

А желто- костяной.

(Слива)

На сучках висят шары,

Посинели от жары.

(Слива)

Было зелёное платье

атласное,

Нет, не понравилось,

выбрала красное,

Но надоело также и это –

Платье надела синего цвета.

(Слива)

Синий мундир,

Белая подкладка,

В середине – сладко.

(Слива)

Сидит рядом с нами,

Смотрит чёрными глазами.

Черна, сладка, мала

И ребяткам мила.

(Черника)

Спорт

Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в...

(волейболе)

Очень трудно жарким летом

Пробежать его атлетам,

Много долгих километров

Пролететь быстрее ветра.

Путь нелегок, назван он

Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

Я смотрю - у чемпиона

Штанга весом в четверть

тонны.

Я хочу таким же стать,

Чтоб сестренку защищать!

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -

Снежный экстра-класс

покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень

любит...(лыжи)

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды  
Летняя... (олимпиада)  
Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной -  
Увлекательный... (хоккей)  
И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные... (коньки)  
По воротам бьет ловкач,  
Плавая, бросает мяч.  
А вода здесь вместо пола,  
Значит, это... (ватерполо)  
В честной драке я не струшу,  
Защиту двоих сестер.  
Бью на тренировке грушу,  
Потому что я... (боксер)  
Посмотрите, я пловец!  
Молодец и удалец!  
И в бассейне я король -  
Я владею стилем... (кроль)  
Говорит на пляже друг:  
"В море мне не нужен круг!  
Что мне надувной матрас?  
Я владею стилем... (басс)"  
Я слышу с недавних пор  
Очень смелым малым.  
Без лыжни съезжаю с гор,  
Обожаю... (слалом)  
Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - ...  
(фигуристы)

#### Тело человека

Стоят два кола,  
На колах — бочка,  
На бочке — кочка,  
На кочке — лес дремучий.  
(Человек)  
Когда мы едим — они  
работают,  
Когда мы не едим — они  
отдыхают.  
(Зубы)  
Между двух светил я в  
середине.  
(Нос)  
Красные двери

В пещере моей.  
Белые звери  
Сидят у дверей.  
И мясо и хлеб -  
Всю добычу мою  
Я с радостью  
Белым зверям отдаю.  
(Рот, зубы)  
Белые силачи  
Рубят калачи,  
А красный говорун  
Новые подкладывает.  
(Зубы, язык)  
Всегда во рту,  
А не проглотишь.  
(Язык)  
Пять братьев:  
Годами равные, ростом  
разные.  
(Пальцы)  
У Петьки — картошкой,  
У Марьюшки — уточкой.  
(Нос)  
У двух матерей  
По пяти сыновей,  
И одно имя всем.  
(Рука и пальцы)  
Пять братьев, —  
Годами равны,  
А ростом — разные.  
(Пальцы)  
Вот гора, а у горы —  
Две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит:  
То заходит, то выходит.  
(Нос)  
У Алешки — копной,  
У Аленки — волной.  
(Волосы)  
Рассыпались песчинки  
На щечках у Маринки.  
(Веснушки)  
Есть всегда у людей  
Есть всегда у кораблей.  
(Нос)  
На ночь два оконца сами  
закрываются,  
А с восходом солнца сами  
открываются.  
(Веки и глаза)  
Два близнеца — два братца,  
На нос верхом садятся,  
Сами верхом, а ноги — за  
ушами.  
(Глаза)

Если б не было его,  
Не сказал бы ничего.  
(Язык)  
Идут четыре брата навстречу  
старшему.  
- Здравствуй, большак, —  
говорят.  
- Здорово, Васька-указка,  
Мишка-середка,  
Гришка-сиротка  
Да крошка Тимошка!  
(Пальцы)  
Полно корыто  
Гусей-лебедей намыто.  
(Зубы)  
Тридцать два молотят,  
А один поворачивает.  
(Язык и зубы)  
Один говорит, двое глядят,  
двое слушают.  
(Язык, глаза и уши)  
Не сеют, не сажают — сами  
вырастают.  
(Волосы)  
Оля слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле  
(Ушки)  
Оля ягодки берет  
По две, по три штучки.  
А для этого нужны Нашей  
Оле  
(Ручки)  
Пять братьев -  
Годами равные, ростом  
разные.  
(Пальцы)  
Оля ядрышки грызет,  
Падают скорлупки.  
А для этого нужны Нашей  
Оле  
(Зубки)  
Пятерка братьев неразлучна,  
Им вместе никогда не  
скучно.  
Они работают пером,  
Пилою, ложкой, топором.  
(Пальцы)  
Всю жизнь друг друга  
догоняют,  
а обогнать не могут.  
(Ноги)  
Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут. (Ноги)	День и ночь стучит оно, Словно бы заведено. Будет плохо, если вдруг	(Волосы) Брат с братом через дорожку живут,
Полон хлевец Белых овец. (Рот и зубы)	Прекратится этот стук. (Сердце)	А друг друга не видят. (Глаза)
Что за обедом всего нужнее? (Рот)	Ношу их много лет, А счету им не знаю.	

Приложение 6

Консультация для родителей

Подвижный образ жизни – залог детского здоровья

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

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

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

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

Здоровый образ жизни детей

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

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

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

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

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

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

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

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

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить здоровье, где

расписаны спец-комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

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

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

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

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

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

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**