

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36 «Колокольчик»
г. Рубцовск Алтайского края

658213, г. Рубцовск, пр. Ленина, 37

e-mail ds.kolokol4ik@yandex.ru, тел.: 8(38557) 9-90-70

Физкультурно – оздоровительный проект

тема: «Мы растем здоровыми»

для детей младшего возраста

Приготовила:
инструктор по физической культуре
Благих Наталья Владимировна

2023г.

Тема проекта: «Мы растем здоровыми»

Тип проекта: Практико-ориентированный

Вид проекта: среднесрочный (1 месяц)

Участники проекта: дети, родители, воспитатели младшей группы.

Актуальность

Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить здорового ребенка. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 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.

Проблема

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, потребность быть здоровым находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно она должна стать главной ценностью.

Согласно исследованиям возрастной динамики значимости здоровья и здорового образа жизни, приоритетная роль потребности быть здоровым чаще всего отмечается у представителей старшего поколения.

В иерархии ценностей маленького человека доминируют игра и общение со сверстниками. В понимании детей роль физического, психического, социального здоровья и соответствующего здорового образа жизни еще не находит должного места.

Несмотря на то, что в последние годы создано немало технологий по формированию здорового образа жизни, на современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению здоровья детей.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Цель проекта: создание условий для формирования потребности быть здоровым у детей младшего дошкольного возраста посредством специально-организованной деятельности.

Задачи проекта:

Оздоровительные задачи:

- ✓ Подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными и чуткими;
- ✓ Создать условия для организации оптимальной двигательной активности, обеспечение каждому ребенку физической и психологической комфортности, активное общение со сверстниками и взрослыми;
- ✓ Формировать представление о частях тела человека (руки, ноги, голова и т. д), воспитывать потребность заботится о своем теле;
- ✓ Повышать двигательную активность детей;

Образовательные задачи:

- ✓ Осуществлять работу с родителями по овладению ими педагогическими знаниями в области оздоровления и закаливания детей
- ✓ Уточнить осведомленность родителей о программных требованиях по физической культуре в ДОУ
- ✓ Формировать у детей умение по мимике лица определять настроение человека.

Развивающие задачи:

- ✓ Развивать умение переходить от одних умений к другим;
- ✓ Развивать речевую активность;

Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и упражнениях;
- ✓ Воспитывать чувство уверенности в своих силах, доброжелательное отношение друг к другу;

✓ Воспитывать простейшие навыки самообслуживания, привычки к аккуратности и чистоте.

Основные виды детской деятельности: познавательная, совместная с взрослыми, игровая.

Методы работы:

Наглядные

Практические

Словесные

Результативность проекта:

- Положительная динамика состояния здоровья детей;
- Повышение уровня физической подготовленности;
- Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья;
- Выработка единого подхода детского сада и семьи к проблеме оздоровления дошкольников.

Оценка эффективности проекта:

- Наблюдение за развитием детей.

Дальнейшее развитие проекта:

Разработать план работы по формированию потребности быть здоровым с детьми младшего дошкольного возраста на весь год.

Содержание реализации проекта:

Этап (неделя)	Формы работы	Тема	Задачи
Подготовительный Этап сентябрь 1 неделя	Анкетирование родителей (Приложение 1)	«Забота о здоровье ребенка»	Повышение эффективности сотрудничества с педагогами дошкольного учреждения в вопросах укрепления здоровья детей.
	Родительское собрание (Приложение 2)	«Закаливающие процедуры для детей в домашних условиях»	Популяризация знаний о закаливании детей в домашних условиях. Разъяснение родителям условий адаптации в дошкольном учреждении
	Консультация для родителей (Приложение 3)	«Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»	Приобщение воспитанников и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.
Основной этап 2 неделя	Речевая ситуация	«Если хочешь быть здоров?»	Расширять значения детей о здоровом образе жизни, познакомить с признаками здорового и закаленного человека, воспитывать желание закаляться.
	Подвижная игра (Приложение 4)	«Догоните меня!»	Способствовать развитию двигательных навыков детей
	Пальчиковая игра (Приложение 5)	«Ладушки»	Развитие мелких движений кисти, чувства ритма.
	Дидактическая игра (Приложение 6)	«Знакомство с куклой Машей»	Формировать представление о частях тела человека (руки, ноги, голова и т.д), воспитывать потребность заботится о своем теле.
	НОД (Приложение 7)	«Поиграем носиком»	Развивать умение детей различать и называть органы чувств (нос);

			<p>Дать представление о роли носа в организме и о том, как его беречь и ухаживать за ним, продолжать формировать умение пользоваться носовым платком.</p> <p>Дать представление о необходимости закаливания. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p>
	НОД (Приложение 7)	«В гости к Мишутке»	<p>Повышать двигательную активность детей; упражнять в ползании, прыжках в длину с места, в ходьбе, перешагивая предметы; формировать правильную осанку и свод стопы; закреплять знания детей об эталонах цвета. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и упражнениях.</p>
	Гимнастика пробуждения (Приложение 8)	Комплекс №1	<p>Подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными и чуткими.</p>
	Художественное слово (Приложение 9)	«О закаливании»	<p>Развивать речевую активность.</p>
3 неделя	Подвижная игра (Приложение 4)	«Птички»	<p>Развивать двигательную активность детей</p>
	Пальчиковая игра (Приложение 5)	«Игра пальчиками»	<p>Развитие подвижности пальцев рук.</p>
	Дидактическая игра (Приложение 6)	«Напоим куклу Машу чаем»	<p>Воспитывать желание заботиться об окружающих, учить объединять игровые действия в несложный</p>

			сюжет
НОД (Приложение 7)	«В гости к Белочке»		<p>Учить детей действовать по сигналу воспитателя, выполнять совместные действия в коллективе сверстников;</p> <p>Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры;</p> <p>Упражнять в умении приземляться на полусогнутые ноги в прыжках;</p> <p>Развивать двигательную активность, силу, координацию движений; умение ориентироваться в пространстве;</p> <p>Укреплять дыхательную систему и повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;</p> <p>Воспитывать чувство взаимопомощи и взаимоподдержки</p>
Занятие (Приложение 7)	« У медведя во бору...»		<p>Продолжать знакомить детей с дикими животными (медведем), с насекомыми (пчелой). Дать понятие, что пчелы полезные насекомые (собирают цветочный сок – нектар, из которого получается мед.)</p> <p>Активизировать речь детей. С помощью литературных произведений создать у детей радостное настроение.</p> <p>Расширить знания о пользе пчел. Дать представление, что мед – полезный и ценный продукт, который помогает от многих</p>

			болезней.
	Гимнастика пробуждения (Приложение 8)	Комплекс №2	Соблюдать профилактику простудных заболеваний; проводить закаливание детей; подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными и чуткими.
	Художественное слово (Приложение 9)	«Подарки лета»	Развивать речевую активность
Заключительный этап 4 неделя	Подвижная игра (Приложение 4)	«Найди свой домик!»	Развивать двигательную активность
	Пальчиковая игра (Приложение 5)	«Оладушки»	Развитие подвижности пальцев, умения двигаться в соответствие со словами.
	Дидактическая игра (Приложение 6)	«Отгадай, что в мешочке»	Воспитывать простейшие навыки самообслуживания, привычки к аккуратности и чистоте.
	Занятие (Приложение 7)	«Вот как мы умеем»	Продолжать укреплять здоровье детей; формировать правильную осанку, двигательные умения и навыки, развивать умение переходить от одних умений к другим, воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения; формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.
	Гимнастика пробуждения (Приложение 8)	Комплекс №3	Соблюдать профилактику простудных заболеваний; проводить закаливание детей; подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими.
	Художественное слово (Приложение 9)	«Мой веселый звонкий мяч»	Развивать речевую активность.
	Физкультурный	«Мы растем»	Расширять представление

	<p>досуг совместно с родителями.</p>	<p>健康发展»!</p>	<p>children about a healthy lifestyle. Reinforce children's knowledge about ways to preserve and strengthen health. Developing speed qualities, eyeometer. Developing the ability to throw accurately. Developing emotional-willpower sphere. Developing interest in physical culture Developing skills of cooperation, mutual assistance</p>
--	--------------------------------------	---------------	---

Список литературы:

1. Программа развития «Человек», автор А.И.Иванова; Москва 2005г.
2. Программа развития «Школа здорового человека», авторы Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко; Москва 2006г.
3. Программа краеведческо – туристской деятельности в детском саду «Родные просторы» (региональный компонент);
4. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.
5. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.
6. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С.С.Прищепа, Москва 2009г.
7. Система оздоровления дошкольников «Здоровячок», авторы Т.С.Никонорова, Е.М. Сергиенко, Воронеж 2007г.
8. Учебно-методическое пособие по программе «Детство» (танцевально-игровая гимнастика для детей) «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург 2001г.
9. Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре» 2010г.
10. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.
11. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».
12. Мониторинг в детском саду в соответствии с ФГТ, Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2011г.
13. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.

Приложение

Приложение 1

Анкета для родителей. «Забота о здоровье ребенка»

1.Ф.И.О., образование, количество детей в семье _____

2. Часто ли болеет ваш ребенок

- ❖ Совсем не болеет
- ❖ Болеет редко
- ❖ Болеет часто

3. Каковы, на ваш взгляд, основные причины болезни вашего ребенка?

- ❖ Недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду;
- ❖ Недостаточное физическое воспитание ребенка в семье;
- ❖ Наследственность, предрасположенность.

4. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка?

- ❖ Да;
- ❖ Нет;
- ❖ Частично.

5. Чему, на ваш взгляд, семья и детский сад должны уделять особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

- ❖ Соблюдение режима;
- ❖ Полноценный сон;
- ❖ Достаточное пребывание на свежем воздухе;
- ❖ Здоровая гигиеническая среда;
- ❖ Благоприятная психологическая атмосфера;
- ❖ Физические занятия;
- ❖ Закаливающие мероприятия.

6. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- ❖ Облегченная форма одежды на прогулке;
- ❖ Облегченная одежда в группе;
- ❖ Обливание ног водой контрастной температуры;
- ❖ Хождение босиком;
- ❖ Прогулка в любую прогулку;
- ❖ Полоскание горла водой комнатной температуры.

7. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка?

- ❖ Да;
- ❖ Частично;
- ❖ Нет.

8. Нуждаетесь ли вы в помощи специалистов и педагогов детского сада в вопросах укрепления здоровья вашего ребенка?

- ❖ Да;
- ❖ Частично;
- ❖ Нет;

Благодарим за сотрудничество!

Приложение 2

Родительское собрание на тему «Закаливающие процедуры для детей в домашних условиях».

Цель: Популяризация знаний о закаливании детей в домашних условиях. Разъяснение родителям условий адаптации в дошкольном учреждении.

Ход: 1. Вступительное слово воспитателя «Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о волнующей нас все теме о закаливании и адаптации детей в детском саду и дома. Но сначала хотелось бы узнать ваше мнение по этому поводу. И проведём мы это в виде блиц - игры «Давайте знакомиться» (воспитатель выкладывает на столе вопросы в виде ромашки)

Вопросы: 1) Нужно ли закаливать детей?

2) Какие способы закаливания вы знаете?

3) Нужно ли готовить ребёнка к детскому саду?

4) Спит ли ваш ребёнок днём?

5) Бывает ли аллергическая реакция у вашего ребёнка на что либо?

6) Нужны ли в 3года ребёнку памперсы? (родители по очереди вытягивают вопросы и совместно обсуждаем).

2. Консультация воспитателя «Адаптация в детском саду».

Наши советы:

- В первый месяц родителям необходимо быть готовыми к кратковременному посещению ребёнком детского сада, иметь возможность в любой момент забрать малыша домой. Если для ребёнка слишком болезненным будет расставание с матерью, отец должен быть готов взять на себя обязанность отводить малыша в детский сад.

- Необходимо твёрдо решить, что посещение детского сада действительно нужно семье. Известно, что в тех семьях, где у родителей нет возможности находиться каждый день с ребёнком, дети быстрее привыкают к детскому саду. Чем меньше у родителей сомнений в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребёнок рано или поздно обязательно справиться. И ребёнок, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

- Создайте в семье атмосферу спокойствия, радости, взаимопомощи! В это время не стоит ходить с малышом в гости, а также принимать у себя шумные компании. У ребёнка в этот период и так достаточно новых впечатлений, не следует ещё больше перегружать его нервную систему.

- Играйте вместе со своим малышом в разные игры. Совместные игры не только развиваются кроху, но и приносят радость от общения с любимыми людьми. Как известно, самым лучшим «лекарством» от стресса являются смех и радость.

Именно в первые три года жизни дети учатся тому, что будут использовать в течение дальнейшей жизни. Если взрослые на протяжении этого возрастного периода оказывают поддержку, он будет гораздо быстрее развиваться. Кроме того, результатом искреннего и доброжелательного общения взрослого с ребёнком окажутся сформированные чувство доверия к миру.

3. Практическая часть: (рекомендации по закаливанию с показом нестандартного оборудования изготовленного воспитателями группы: коврики с нашитыми пуговицами, массажёры в виде рукавиц с разными раздражителями, султанчики и т. д.)

Закаливание детей в домашних условиях.

(памятка для родителей.)

Закаливание - это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма ребёнка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Для закаливания вашего ребёнка можно использовать все факторы внешней среды: солнце, воздух, воду.

Однако:

- Прежде чем начать закаливание дома, проконсультируйтесь с врачом, воспитателем или инструктором по физическому воспитанию. Помните! Закаливающие процедуры должны вызывать у ребёнка положительные эмоции, иначе оздоровляющий эффект будет сведён на нет;

- Необходимо постепенно увеличивать интенсивность закаливания;

-Учитывайте особенности и возраст вашего ребёнка;

-Начинают закаливание в теплый период времени года;

-Принимайте закаливающие процедуры вместе с ребёнком.

Пусть ваш ребёнок будет здоров!

И дополнительно: Какие же существуют формы закаливания?

Закаливание воздухом

-Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде

-Сон на воздухе

-Специальные воздушные ванны

-Хождение босиком

-Суховоздушная баня (сауна)

Закаливание водой

-Умывание и другие гигиенические процедуры

-Влажное обтиранье

- Обливание ног

- Душ, общее обливание

- Купание в водоёме

- Полоскание горла

Закаливание солнце

-Световоздушные ванны

- Солнечные ванны

- Отдых в тени

Любой метод закаливания предполагает его непрерывность. Если система была нарушена в силу, каких то обстоятельств (болезнь, отпуск) начинать процедуры нужно с начальной стадии.

Правильно организованная система в закаливании:

-поддержит температурный баланс тела;

- нормализует поведенческие реакции ребёнка;

- снизит инфекционно-воспалительные заболевания;

- улучшит показатели физического развития;

- повысит уровень физической подготовленности.

Желаем успехов

Приложение 3

Консультация

«Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

Пусть ваши малыши будут здоровым и счастливым!

Подвижные игры

Догоните меня!

Воспитатель подходит к детям, которые сидят на стульчиках с одной стороны площадки, и говорит: «Тимофей, Аня, Маша, догоните меня!» Названные дети встают и догоняют воспитателя. Побегав немного, не очень быстро и не очень далеко, он дает себя поймать. При повторении игры количество детей, которые ловят воспитателя, увеличивается. Под конец игры воспитателя ловят уже все дети.

Птички

Дети – «птички» садятся на стульчики, расставленные за начертанной линией. На слова воспитателя: «Ай, птички полетели!» птички летают по всей площадке, кто куда хочет. На слова воспитателя: «Птички в гнезда полетели» дети спешат и садятся на свои стульчики. Воспитатель называет самую ловкую и быструю птичку, которая первая прилетела в свое гнездо. Игра повторяется.

Найди свой домик!

Детей необходимо поделить на две группы и посадить на стульчики на противоположных сторонах площадки. На слова воспитателя: «Дети гуляют по площадке, ходят, бегают..., цветы обходят» дети расходятся по площадке, ходят и бегают, кто куда хочет. Воспитатель: «А ну ка дети, не зевайте, как услышите гудок – убегайте!», дает сигнал: «У – у – у». Дети спешат к своим домикам и садятся на свои места. Игра повторяется.

Пальчиковые игры

Комплекс №1 «Ладушки»

Цель: *развитие мелких движений кисти, чувства ритма.*

Ход: ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, потом по его словесному указанию (перед собой, за спиной, над головой) в положение стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине.

Комплекс №2 «Игра с пальчиками»

Цель: *развитие подвижности пальцев рук.*

Ход: ребенок сидит перед взрослым на стуле. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Ребенок повторяет.

Мой Мизинчик, где ты был?
С безымянным щи варил,
А со Среднем кашу ел.
А большой меня встречал
И конфеткой угощал.
Указательный на правой
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак.
Безымянный ходит так.
А Мизинец стал играть.
Братьев слушать приглашать.
Правый же Большой плясал
И на танец приглашал.
Один – два – три – четыре – пять.

Комплекс №3 «Оладушки»

Цель: *развитие подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами.*

Ход: ребенок сидит на стуле перед взрослым и под песенку взрослого повторяет за ним движения.

Пальчик о пальчик – тук да тук. (2 раза)
Хлопай, хлопай, хлопай. (Хлопают в ладоши.)
Ножками топай, топай! (2 раза)
Спрятались, спрятались! (Закрыть лицо руками.)
Пальчик о пальчик – тук да тук. (2 раза)

Приложение 6

Дидактические игры

«Поиграем с куклой Машей»

Цель: формировать представление о частях тела человека (руки, ноги, голова и т.д.), воспитывать потребность заботиться о своем теле.

Воспитатель вместе с детьми рассматривает куклу, сообщает о назначении рук, ног, головы, глаз, ушей и т.д., использует метод комментированного действия.

«Напоим куклу Машу чаем»

Цель: воспитывать желание заботиться об окружающих, учить объединять игровые действия в несложный сюжет.

Воспитатель вместе с детьми отбирает из кукольного уголка все атрибуты, необходимые для сервировки чайного стола, накрывает на стол и обыгрывает процесс чаепития.

«Отгадай, что в мешочке»

Цель: воспитывать простейшие навыки самообслуживания, привычки к аккуратности и чистоте.

В «чудесном мешочке» находятся зубная щетка, расческа, вилка, ложка, носовой платок и т.п. Воспитатель достает по одному предмету, а дети объясняют его назначение.

Приложение 7

Конспект занятия по физической культуре, образовательная область «Физическое развитие».

Тема: «Поиграем с носиком»

Программное задачи:

Образовательная:

- ✓ Дать представление о роли носа в организме и о том, как его беречь и ухаживать за ним, продолжать формировать умение пользоваться носовым платком;
- ✓ Дать представление о необходимости закаливания;

Развивающая:

- ✓ Развивать умение детей различать и называть органы чувств (нос);
- ✓ Развивать творческое воображение;

Воспитательная:

- ✓ Воспитывать умение сообщать о самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Материалы и оборудование: ростовая кукла, зонтик со снежинками, баночки с запахом по количеству детей.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие.

Ход занятия:

Этапы, методы, приемы	Деятельность педагога	Деятельность детей
Сюрпризный момент В гости приходит кукла Маша	<i>Ребята-ребята, идите сюда. Вы, что забыли, что я у вас в гостях.</i>	
Вопрос	- Нет, никто тебя не забыл. Маша, а что ты хочешь нам рассказать.	
Художественное слово	- Маша. Стихотворение	
Стихотворение	<i>Доброе утро, и всем улыбнись Справа и слева друзьям</i>	



	<p>поклонись</p> <p><i>Будем дружить, помогать всем всегда;</i></p> <p><i>Вы согласны? Ответьте мне: «Да!»</i></p> <p><i>(Маша возвращается с картинкой в руках, машет ею)</i></p>	Ответы детей
Основная часть	<p>Я, знаете-знаете, я стала художником. Я, смотрите, кого нарисовала. Да – это мой любимый медведь Миша.</p>	Ответы детей
Обращение к прошлому опыту детей	<p>Что-то в нем не хватает. Может глаз? Нет, глаза на месте. Чего же не хватает у Миши? (Да, не хватает носа). Давайте, вместе с вами, доделаем Мише нос. А у вас есть нос. Покажите?</p> <p>А это кто? (слоненок).</p> <p>А какой носик у слоненка? (большой, длинный) А у вас? И у меня носик маленький.</p> <p>Ребята, а нам нужен нос?</p>	Ответы детей
Вопросы поискового характера	<p>- Ребята, для чего нужен нос? Да, ребятки, для правильного дыхания. Маша говорит, что можно дышать и через рот. Да, можно, но через нос дышать</p>	





	<p>лучше. Давайте, проверим.</p> <p>Посмотрите, зима потеряла свой волшебный зонтик со снежинками.</p>	
Дыхательное упражнение: «Волшебный зонтик - метель»	<p>Я пришла к вам погостить, Погостить, поговорить, Начинаю тихо-тихо: (Сделать короткий вдох носом.) «У-У-У...» (Губы сложить трубочкой-озвученный выдох.) А потом сильнее: «У-У-У...» (Сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.)</p>	Дети выполняют упражнения
Уточнение	<p>- Машенька, вдыхаем через нос, а выдыхаем через рот. Получается.</p> <p>Какие, вы все молодцы. Дышите все правильно через носик.</p>	
Вопрос	<p>- А ещё для чего нужен ваш носик?</p>	Ответы детей
Упражнение «Ароматная сказка»	<p>Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык. Тише,тише, не спеши, Ароматом подыши.</p>	
Работа с демонстрационным	<p>(Воспитатель выкатывает стол,</p>	Дети рассматривают



<p>материалом</p> <p>Вопрос поискового характера</p> <p>Физкультминутка</p> <p>Массаж активных зон</p>	<p>предлагает баночки-цветочки с запахами пихты, чеснока. Вдохните все через носик. Чем пахнет у Димы? А у Алины?)</p> <p><i>M. Дайте, пожалуйста и мне понюхать. У Влада, знаете, чем пахнет?</i></p> <p>- Поставьте, свои волшебные баночки на стол.</p> <p><i>(Маша сует носик в баночку и громко чихает.)</i></p> <p>- Кто простужен и чихает – Тот микробы выпускает. – Кто болеет? Отзовись! –Выходи, иди, лечись!</p> <p>- Возьми, Машенька, платочек и не чихай на детей. - А что мы делаем, чтобы не болеть?</p> <p>Мы становимся все выше, Достаем руками крыши. На два счета поднялись, Три, четыре – руки вниз.</p> <p>- А еще, чтобы не болеть, мы делаем массаж носа.</p> <p>-Подходи ко мне</p>	<p>Умываемся, делаем зарядку, кушаем яблоки, груши, витамины.</p> <p>Выполняют движения</p>
--	--	---

дружок,
И садись скорей в
кружок.
Носик ты быстрей
найди,
И Машуле покажи.
Хорошо дышать в саду,
И поёт нос «БА-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
И немножко потереть.

- А теперь зажмите
носик и повторите
Ма-ша. Что
получилось? А теперь
ма-ма.

Итог занятия

Так для чего он нам
нужен еще?
Вот видите, он еще
помогает красиво
разговаривать.

-Машенька, теперь ты
знаешь, что носик
нужен и твоему другу
медведю, и детям, и
взрослым. Ты
запомнила, для чего нам
нужен нос?

*M. Да, помогите,
ребята, для чего.*

*A вы не видели мою
большущую корзину
(выкатывает).*

*Это полезные фрукты,
забыла, как
называются. Это,
чтобы не болеть.
Нагулялся носик мой,
(машет детям),*

Чтобы мы красиво
разговаривали

возвращаемся домой.

Занятие по физической культуре, образовательная область «Физическое развитие».

Тема: «В гости к Мишутке»

Программные задачи:

Образовательные:

- ✓ Повышать двигательную активность детей; упражнять в ползании, прыжках в длину с места, в ходьбе, перешагивая предметы;
- ✓ Формировать правильную осанку и свод стопы; закреплять знания детей об эталонах цвета.

Развивающие:

- ✓ Развивать двигательную активность детей;

Воспитательные:

- ✓ Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и упражнениях.

Материалы и оборудование: Игрушка – мишка, погремушки, пластмассовые мячи, тоннель, плоские кольца.

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность детей
Сюрпризный момент: детей встречает мишка.	-Здравствуйте, дети. Вы меня узнали? -Покажите, как ходят медвежата. А как мишка рычит?	Да Дети изображают, как мишка ходит, рычит.
Вводная часть	Молодцы, ребята, пойдемте за мной. <i>Медвежата в чащe жили По тропинке все ходили Вот так, вот так! Вперевалочку ходили. Вот пенечки увидали Через них все зашагали. Вот так, вот так!</i>	Ходят по дорожкам. Перешагивают пенечки

	<p><i>Через них все зашагали. А потом они играли И друг друга догоняли. Вот так, вот так! И друг друга догоняли. И медведя увидали.</i></p>	<p>Повторяют 2 круга.</p>
ОРУ	<p><i>Вот он Мишенька сидит Погремушками гремит.</i></p> <p><i>Погремушки дети взяли С ними быстро зашагали. Погремушки так гремят Всех ребяток веселят.</i></p> <p><i>Стали погремушки поднимать А потом их опускать! Поднимать и опускать Поднимать и опускать Поднимать и опускать. А теперь все сядем дружно на пол Ножки вытянем вот так Погремушки не гремят На коленочках лежат Тихо – тихо все сидят, Погремушки не гремят. А теперь на спинку ляжем Погремушками помашем.</i></p> <p><i>А теперь все встанем дружно Станем вместе приседать Погремушками</i></p>	<p>Бегают</p> <p>Ходьба, дети подходят к мишке и берут погремушки.</p> <p>Ходьба, построение врассыпную</p> <p>И.П. – о.с. Погремушки к груди.</p> <p>Погремушки вперед, погреметь и опустить (4-5 раз).</p> <p>И.П. – сидя, ноги вместе. Наклоны вперед, погремушкой достать носки (4-5 раз).</p> <p>И.п. – лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание рук и ног (6-8 раз).</p> <p>И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах. Упражнение на дыхание.</p>

	<p><i>стучать.</i> <i>Стук и прямо, Стук и прямо. А теперь все дружно мы попрыгаем. Погремушками звеним. Подуем на погремушку. Тихо. Тихо все пойдем Погремушки уберем.</i></p> <p>Воспитатель собирает погремушки.</p>	
Упражнение «Солнышко»	<p><i>Вот как солнышко встает – Выше, выше, выше.</i> <i>К ночи солнышко зайдет – Ниже, ниже, ниже.</i></p> <p><i>Хорошо, хорошо солнышко смеется, А под солнышком всем весело живется.</i> <i>Мишка нес домой малину Ягод полную корзину Шел, устал И корзину потерял.</i></p>	<p>Дети сидят на корточках и медленно встают, одновременно поднимания руки вверх.</p> <p>Опускают на корточки и кладут руки под щечки.</p> <p>Выполняют пружинку, хлопая в ладоши.</p>
Основные движения	<p>Обращает внимание на то, что Мишка грустный. – Ребята, давайте поможем собрать ягодку в корзинки по цвету</p>	<p>Дети выполняют: Проползают в «берлогу» (тоннель). Перепрыгивают «ручеек» (через две линии, расстояние 20-30 см.) Собрать ягоды в корзинки по цвету (собрать пластмассовые мячи по цвету). Повторить 2 раза</p>

Подвижная игра «Пчелки и медведь»	<p>Воспитатель убирает оборудование и раскладывает домики (плоские кольца) для подвижной игры.</p> <p><u>Мишка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - спасибо вам, ребятки, помогли мне ягодку собрать, давайте с вами поиграем. Вы будете пчелками, мед в улей собираять (одевает детям медальки – пчелок). <p>Появляется медведь. <i>Мишка идет, мед у пчелок унесет. Пчелки домой!</i> Медведь идет к ним.</p>	<p>Дети – «пчелки» летают, жужжат.</p> <p>Дети – «пчелки» летят в свои домики.</p> <p>Дети говорят: Это улей – домик наш</p> <p>Уходи медведь от нас Ж-Ж-Ж-Ж.</p> <p>Повторяют 2 раза.</p>
Малоподвижная игра «Мишуткин шар»	<p>Медведь предлагает поиграть еще в игру. <i>Надувала мама шар, А Мишутка ей мешал: Подошел и лапкой – хлоп!</i> <i>А у мамы шарик – лоп! Ш – Ш-Ш!</i></p>	<p>Дети встают в круг.</p> <p>Выполняют действия согласно стихотворению.</p> <p>Дети прощаются с медведем.</p>
Итог		

Занятие по физической культуре

Тема: «В гости к Белочке»

Образовательная область: Физическая культура

Программные задачи:

Образовательные:

- ✓ Учить детей действовать по сигналу воспитателя, выполнять совместные действия в коллективе сверстников;
- ✓ Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры;
- ✓ Упражнять в умении приземляться на полусогнутые ноги в прыжках;

Развивающие:

- ✓ Развивать двигательную активность, силу, координацию движений; умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Укреплять дыхательную систему и повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

Воспитательные:

- ✓ Воспитывать чувство взаимопомощи и взаимоподдержки.

Материалы и оборудование: Игрушка- белочка, обручи, ребристая доска, трубочки чай на каждого ребенка, панно «Лесная поляна».

Ход НОД

Этапы, методы, приемы	Деятельность педагога	Деятельность детей
Организационный момент	-Ребятки! Сегодня мы с вами будем не просто заниматься, а отправимся в лес, к кому-то в гости. Отгадайте загадку:	
Загадка	-Кто по елкам ловко скачет И влезает на дубы? Кто в дупле орехи прячет Сушит на зиму грибы? Кто это?	
Основная часть	Правильно, белочка! Хотите отправиться к ней в гости?	

	<p>Сначала мы пойдем по тропинке. <i>Мы идем, идем, идем И до леса мы дойдем</i></p> <p><i>Побежали, побежали Наши ножки не устали</i></p> <p><i>Мы по мостику пойдем В гости к белочке придем</i></p> <p>-Вот мы и пришли в лес на полянку.</p> <p>Посмотрите, как вокруг красиво!</p>	<p>(Ходьба друг за другом)</p> <p>(Легкий бег 30 сек.)</p> <p>Ходьба по ребристой доске)</p>
Звучит музыка		
Комплекс общеразвивающих упражнений:	<p>1 «Погреем руки на солнышке»</p> <p>2 «Деревья качаются» Воспитатель: В лесу много деревьев, подул ветерок, закачались деревья.</p>	<p>И.П.: стоя, руки опущены. Поднять руки вверх, потянуться, встать на носочки, вернуться в И.П. Повторить 5-6 раз. И.П.: ноги слегка расставлены, руки вверху над головой.</p> <p>Наклоны вправо-влево. Повторить 5-6 раз.</p>

	<p>3 «Медвежата играют»</p> <p>4 «Птички пьют воду»</p> <p>5 «Прыжки»</p> <p>-Ребятки, а вон там под ёлкой – маленький зайчик. Давайте попрыгаем «как зайчики» на двух ногах, и походим «как мишки».</p> <p>-Молодцы! Встаньте прямо, давайте вдохнем ротиком воздух и подуем на одуванчик.</p> <p>-На полянке красиво, цветут цветы, поют птицы. Давайте сорвем одуванчик и подуем на него.</p> <p><i>- Что за шум в моем лесу? Кто пришел ко мне в гости? - Здравствуй Лесная Фея! Это мы с ребятками идем в гости к белочке, не покажешь ли ты к ней</i></p>	<p>И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени, вернуться в И.П.. Повторить 4-6 р</p> <p>Прилетели птички, захотели попить водички из ручейка. И.П.: ноги расставлены, руки за спиной. Наклоны вперед и приседания Повторить 6 раз.</p> <p>(15 – 20 секунд).</p> <p>Повторить 4-5 раз.</p>
Дыхательные упражнения:		
Основные виды движений: Входит Лесная Фея.		

	<p>дорогу?</p> <p>- Знаю, знаю, где она живет, но дорога туда не простая: надо пройти по мостику, прыгнуть по камушкам, перейти речку, перебраться через поваленное дерево. Сможете вы преодолеть все эти препятствия?</p>	
Проводится игра «Птички в гнездышках» 3 раза.	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Ползание.</p> <p>3.. («По камушкам»).</p> <p>- Какие вы ловкие да умелые! Я хочу поиграть с вами.</p> <p>- А теперь нам осталось перейти через речку и по камушкам</p>	<p>«Пройди – не упади». (Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина - 15 см) в умеренном темпе 2-3 раза).</p> <p>«Проползи – не задень». (Дети двумя колоннами выполняют ползание (с опорой на ладони и колени) между кубиками (5-6 шт.) два раза).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч 2-3 раза</p> <p>Дети играют</p> <p>(Ходьба друг за другом).</p>
Итог:	<p>- Молодцы ребятки! Трудный был путь, но мы его прошли и дошли до Белочки. А Белочка уже нас</p>	

	<p>ждет. Она нам приготовила вкусный и полезный чай из трав. Давайте сядем на полянку и вдохнем через носик, а выдохнем через трубочку, побулькаем, а потом выпьем чай.</p> <p>Чай попили, отдохнем А потом домой пойдем.</p>	
Вопросы	<p>Ребятки куда мы сегодня ходили?</p> <p>Как мы к ней добирались?</p> <p>Кого встретили по дороге?</p> <p><u>Все вы были молодцы, смелые, ловкие, храбрые, будьте такими всегда!</u></p>	В гости к Белочке.

Занятие по физической культуре

Тема: «У медведя во бору»

Образовательная область: Физическая культура, познавательное развитие, речевое развитие.

Программные задачи:

Образовательные:

- ✓ Продолжать знакомить детей с дикими животными (медведем), с насекомыми (пчелой).
- ✓ Дать понятие, что пчелы полезные насекомые (собирают цветочный сок – нектар, из которого получается мед.)
- ✓ Дать представление, что мед –полезный и ценный продукт, который помогает от многих болезней.

Развивающие :

- ✓ Активизировать речь детей. С помощью литературных произведений создать радостное настроение.

Воспитательные:

- ✓ Воспитывать у детей умение быть внимательными к себе и своим друзьям.

Материалы и оборудование: Мешочек, банка с медом, игрушка медведь, картинки с изображением пчел, ульев.

Ход НОД

Этапы, методы, приемы	Деятельность педагога	Деятельность детей
Сюрпризный момент: На столе стоит красивый мешочек.	- Кто-то принес нам подарок. Берет мешочек в руки. -здесь что-то твердое, тяжелое. Развязывает мешочек и достает банку с медом. Открывает банку и нюхает содержимое. - Понюхайте и попробуйте догадаться, что это.	Дети поочередно нюхают, высказываются.
Вопросы детям	- Чем пахнет мед? - Чудесный подарок! Хотите попробовать? - Какой вкус у меда? -А кто нам дает мед? -Его дают пчелы. Мы с вами	Ответы детей



	<p>знаем стишок про пчелку, давайте расскажем:</p> <p><i>Пчелка золотая По лесу летает, Сок душистый пьет- Собирает мед.</i></p> <p>-Давайте рассмотрим пчелку на картинке. -Я вам предлагаю поиграть. Вы –пчелки. Вечером мы собрались на полянке и уснули. -А утром...</p> <p><i>Утром пчелки проснулись, Улыбнулись, потянулись. Раз – росой они умылись. Два – изящно покружились. Три – нагнулись – и присели. На четыре полетели.</i></p> <p>Присядем и отдохнем. Я расскажу вам, как пчелы делают мед. Они своим тоненьким хоботком высасывают сладкий сок – нектар и несут его в свой дом – улей или дупло дерева. Там закладывают его в соты, которые заранее делают из воска. Дикие пчелы живут в дупле на дереве, а домашние – домике Улье. - А вы знаете, в лесу живет один зверь, который очень-очень любит мед.</p>	<p>Рассказ стихотворения.</p> <p>Рассматривают картину Дети садятся на карточки и закрывают глаза.</p> <p>Встают, протирают глаза. Улыбаются и потягиваются. Умываются. Кружатся. Наклоны и приседания. «Летают».</p> <p>Дети садятся на стульчики.</p>
--	---	---



Загадка Внесение игрушки	<p><i>Он в дупло засунул лапу И давай рычать, реветь. Ох, какой же ты сластена, Косолапенький...</i></p> <p>-Давайте отправимся к медведю в гости, в лес. <i>У медведя во бору Я мешочек соберу. Хоботочком сок достану, И в дупло скорей доставлю. А медведь не спит, Все рычит, рычит.</i></p> <p>-Давайте спросим у медведя, почему он так сердито рычит на нас:</p>	Медведь
Игра « К мишке в гости»	<p><i>Мишка бурый, мишка бурый, Отчего такой ты хмурый?</i></p> <p>Медвежонок отвечает: <i>Я медком не угостился, Вот на всех и рассердился!</i></p> <p>- Давайте угостим медвежонка нашим медком, чтобы он не сердился и не рычал. Мед очень полезный продукт, он помогает при простуде, им лечат раны.</p> <p>Угощайся, Мишутка, метод – своим любимым лакомством, а нам пора в детский сад возвращаться.</p>	Дети играют.
Сюрпризный момент: угощение.		<p>Повторяют вместе с воспитателем</p> <p>Угощают медведя медом.</p>

Занятие по физической культуре

Тема: «Вот как мы умеем»

Образовательная область: Физическая культура, познавательное развитие, речевое развитие.

Программные задачи:

Образовательные:

- ✓ Продолжать укреплять здоровье детей; формировать правильную осанку, двигательные умения и навыки,
- ✓ Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Развивающие

- ✓ развивать умение переходить от одних умений к другим

Воспитательные

- ✓ Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения.

Материалы и оборудование: игрушки

Ход НОД

Этапы, методы приемы	Деятельность педагога	Деятельность детей
Сюрпризный момент	- Вот игрушки здесь сидят, на ребят они глядят. Хотите научиться делать зарядку, быть здоровыми и не болеть. Давайте научим их!	Дети выполняют задания
Вводная часть Звучит марш Ходьба	Бим- бом, бим –бом, В детский садик мы идем. Будем весело шуметь, Бегать, прыгать, песни петь. Бим-бом, бим-бом, В детский садик мы идем. Вот шагаем по дорожке- Укрепляем наши ножки!	
Ходьба по коррекционным дорожкам	Быстро, быстро мы бежим, В город, в город мы спешим. Быстро! Надо нам успеть Мишек в парке посмотреть	
Бег		
Музыкальное сопровождение.	-Покажем игрушкам, как мы занимаемся	

Основная часть	<p>«Рыбки»</p> <p><i>Рыбки плавают по дну, Да по дну, да по дну. Вот бы мне поймать одну, Хоть одну, хоть одну.</i></p> <p>«Бабочки»</p> <p><i>Вот как бабочка машет крыльями! Бабочка, бабочка, давай полетаем!»</i></p> <p>«Ловись, пальчик, большой и маленький»</p> <p><i>«Поймаем, поймаем наши пальчики!»</i></p> <p>«Веселые жабы»</p> <p><i>Жабы скачут высоко, Очень, очень далеко. Могут низенько скакать, В травке жабок не видать. Жабки скачут все быстрей, В воду прыгают скорей!</i></p> <p>«Пойдем гулять, котика искать»</p> <p><i>Котик наш пошел гулять, Будем мы его искать. Может, котик во дворе? Может, спит он на ковре? Кис –кис, котик, иди к нам. Вот наш котик, мяу-мяу-мяу.</i></p>	<p>И.п. – лежа на спине. Махи ногами (10-12 сек)</p> <p>И.п. – сидя на полу, ноги согнуть в коленях, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в и.п. (10-12 сек)</p> <p>И.п. – сидя на полу, ноги вместе. Потянуться вперед, коснуться руками пальцев ног (3-4 раза):</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Дети подлезают под дугой, ползут по мату, снова пролезают под дугой и подходят к игрушечному котику со словами.</p>
	<p>Заключительная часть Ходьба под музыку</p>	<p><i>Бим-бои, бим-бом, В детский садик мы идем. Будем весело шуметь, Бегать, прыгать, песни петь</i></p>
	<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p><i>В небе высоком Птички летают В гнездышке теплом они</i></p>
		<p>Выполняют движение в соответствие с текстом.</p>

Итог	<p>отдыхают Крылья сложили Глазки сомкнули За день налетавшихся, тут же уснули. Солнышко встало Тепло улыбнулось «Доброе утро!» Птички проснулись. -Дети подойдите к игрушкам и спросите, понравилась ли им гимнастика.</p>	
------	--	--

Конспект физкультурно-досуговой игры

Тема: «Мырастем здоровыми»!

Программные задачи:

Образовательные:

- ✓ Расширять представление детей о здоровом образе жизни
- ✓ Закреплять знания детей о способах сохранения и укрепления здоровья

Развивающие:

- ✓ Развивать скоростные качества, глазомер
- ✓ Развивать умение метать в цель
- ✓ Развивать эмоционально-волевую сферу

воспитательные

- ✓ Воспитывать интерес к физической культуре
- ✓ Развивать навыки сотрудничества, взаимопомощи

Оборудование: 2 обруча, 2 корзинки, 2 дуги, 4 кегли, мячи, флаги, магнитофон, мешочек.

Музыкальная фонограмма: «Песенка друзей», музыкальное сопровождение танца.

Ход:

Этапы, методы, приемы	Деятельность педагога	Деятельность детей
Организационный момент	- Дети! Сегодня мы с вами отправляемся в очень далекое и интересное путешествие. Вот и уже автобусы готовы.	
Основная часть Сюрпризный момент	Покупайте билеты в кассе и занимайте места. Мы с вами отправляемся в страну Здоровья. Все готовы?	Дети «покупают билеты» и занимают свои места



	<p>- Первая остановка в стране Здоровья это «Веселая» Все болезни без сомненья Превосходно лечит пенье. Победит болезнь любой Если песенка с тобой.</p>	
<p>Песня «Песенка друзей»</p> <p>Физкультминутка</p>	<p>- Следующая остановка на пути к здоровью- « Физкультурная» Сначала мы должны провести разминку. «Зарядка»</p> <p>-Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам, Пусть болезни нас боятся Пусть они не ходят к нам. (маршируют)</p> <p>-Широко раскинул ветки Возле дома старый клен (повороты в стороны) Выгнул спину кот соседский Физкультуру любит он (наклоны вперед)</p> <p>-Птица крылья расправляет Просыпаясь на заре (руки вверх)</p> <p>Мишка лапы разминает У берлоги в тишине (приседают).</p> <p>- А сейчас перед вами ✓ «Полоса препятствий».</p>	<p>Дети выполняют движения в соответствие с текстом</p>
<p>Словесная инструкция</p>	<p>Приглашаются в команды по 4 человека.(Нужно пролезть через дугу и добежать до обруча, взять кеглю и вернуться в команду. Побеждает</p>	<p>Дети выполняют задания</p>





Загадки	<p>та команда, которая быстрее справиться с заданием).</p> <ul style="list-style-type: none">✓ «Попади мячом в корзину»✓ Эстафета «Передай флагок» <p>- Следующая остановка на пути к здоровью «Витаминная»</p> <p>Вы должны сейчас, ребятки, Отгадать мои загадки.</p> <p>- В полном объеме В саду и на грядке. Росли витамины В наших загадках.</p> <p>1. Эта рыжая девица Под землей от нас таиться, А зеленый веер свой Выставляет над землей (морковь)</p> <p>2. Лоскуток на лоскутке- Зеленые заплатки. Целый день на животе Нежится на грядке. (капуста)</p> <p>3. И на горке, и под горкой, Под березой и под елкой. Хороводами и в ряд В шапках молодцы стоят (грибы)</p> <p>4. Тронешь пальцем- гладко, А откусишь – сладко. (яблоко)</p> <p>5. У меня есть тоже перья, Но не птица и не зверь я, Я вам самый лучший друг, Я простой зеленый</p>	Дети отгадывают загадки
---------	--	-------------------------



<p>Выступления детей</p>	<p>(лук)</p>	<p><u>1 микроб:</u> -Мы микробы буки- бяки, Размножаться мы хотим. Все сдаются нам без драки, Всех мы быстро заразим, заразим, заразим, никого не пощадим!</p> <p><u>2 микроб:</u> -Каждый год зимой приходим, Заставляем всех чихать, Вам здоровье мы попортим, Вмиг загоним мы в кровать. Все в кровать, все в кровать, Всем болеть и всем чихать. Все в кровать, все в кровать. Кашлять и чихать. Медсестра: -Чтобы всем не заболеть, Нужно маски вам надеть!</p> <p><u>1 ребенок:</u> -Чтоб микробов победить И температуру сбить, Чай с малиной надо пить, Спать больного уложить.</p> <p><u>2 ребенок:</u> -Мед поможет</p>
--------------------------	--------------	---

		<p>молоком- Теплым и приятным, И накройтесь потеплей. Одеялом ватным.</p> <p><i>3 ребенок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сон при гриппе- лучший лекарь, Также теплое питьё. Следует сходить в аптеку- Витаминов там полно. <p><i>Медсестра:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Витамины в овощах, Ягодах и фруктах: Разобьют микробов в прах. Свежие продукты.
Игра «Веселые витамины»		<ul style="list-style-type: none"> - Витамины, витамины Вам устроим именины.
Словесная инструкция		<p>-Где ж микробы – отступили? Мы их, братцы, победили.</p> <ul style="list-style-type: none"> - А сейчас мы с вами поиграем в игру «Веселые витамины». Каждый получит мячик- витамину, а микробы будут кегли. - Кто витамином микробы собьёт, тот домой здоровый пойдет. - Вот мы с вами и прибыли В страну здоровья. И теперь нам надо подвести итоги: -Что же нужно для того Чтобы быть здоровым? -Поможет нам в этом Чудесный мешочек. -Все здоровы-ты и я, Витаминам всем-ура!
Вопрос детям		
Игра «Чудесный мешочек»		

Заключительная часть	<p>Будем спортом заниматься! И конечно, закаляться! Наш ответ всегда готов: «Будь здоров»!</p> <p>Занимайте места в автобусе, нам пора отправляться обратно.</p>	Ответ детей «Всегда здоров»:
----------------------	--	---------------------------------

Приложение 8

Художественное слово

«О закаливании»

Чтоб зимою не хворать, надо закаляться,
На песке загорать и в реке купаться.
Пусть морозко трещит, выюга в поле кружит.
Малыши-крепыши не боятся стужи!

«Подарки лета»

Что ты, лето, принесло?
-Мячик, лодку и весло.
Молоко в узорной крынке,
Волейбол и городки.
Ну-ка все –вперегонки!
Кто из вас домчится первым
От деревни до реки?
Мы с ребятами бежали
Через рощу прямиком.
Сняли сандалии
И дальше-босиком!

«Мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался в скач,
Красный, синий, голубой
Не угнаться за тобой.

Приложение 9

Гимнастика пробуждения

Комплекс №1

Цель: подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными и чуткими.

1. Постепенный подъем.
2. Ходьба по дорожкам здоровья» («змейка»).
3. Умывание лица и рук.

Водичка, водичка.

Умой мое лицо.

**Чтобы щечки краснели, Чтобы глазки блестели,
Чтоб смеялся роток
И кусался зубок!**

Комплекс №2

Цель: Соблюдать профилактику простудных заболеваний; проводить закаливание детей; подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными и чуткими.

Пробуждение «Колокольчик»

**Колокольчик золотой,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит,
«Закаляйтесь!» всем велит.**

Комплекс №3

Цель: Соблюдать профилактику простудных заболеваний; проводить закаливание детей; подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными и чуткими.

1. пробуждение под музыку.
2. Игры с одеялом

**Вот идет лохматый пес,
А зовут его - Барбос!
Что за звери здесь шалят?
Переловит всех котят**

- 3.Ходьба по «дорожкам здоровья» (ребристая доска)
4. Гигиенические процедуры «Умывайка»