

МАДОУ г. Нижневартовска ДС №37 «Дружная семейка»

**Проект
«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»
в старшей группе №5 дошкольного возраста (5-6 лет)
2022-2023 учебного года**

Воспитатели:
Проваренко Светлана Салаватовна

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

Актуальность проекта.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Вместе с тем по прежнему наблюдается «перекос» образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Паспорт проекта

1	Наименование проекта	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу
2	Участники проекта	<p>Дети старшей группы</p> <p>Родители</p> <p>Воспитатели</p> <p>Инструктор физической культуры</p> <p>Инструктор физической культуры (плавание)</p>
3	Актуальность	<p>Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.</p>
4	Цель проекта	<p>Формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.</p>
5	Задачи	<p><u>Оздоровительные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С помощью физических упражнений, способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе. 2. Создать условия для проявления положительных эмоций. <p><u>Образовательные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Расширить и уточнить представления детей о факторах, влияющих на

		<p>состояние своего здоровья и окружающих.</p> <p>2. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.</p> <p>3. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.</p> <p>4. Активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.</p>
6	Методы	<p>Наглядный (рассматривание иллюстраций, картин, просмотр мультфильмов)</p> <p>Практический (рисование, аппликация, лепка, физкультура, плавание, оздоровительные процедуры, игровая деятельность)</p> <p>Словесный (беседы, чтение художественной литературы)</p>
7	Краткое изложение проекта	<p>В ходе реализации проекта у детей сформируется представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; научатся выделять компоненты здоровья (гигиена, здоровое питание, спорт, закаливание, сон, прививки), также закрепят знания о безопасном поведении в быту и на улице. В итоге появится потребность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.</p>
8	Сроки реализации	14.10.2022г. – 18.10.2023 г.
9	Этапы реализации проекта	<p><i>1.Подготовительный</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение понятий, касающихся темы проекта; -изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровье-сбережению; - выявление представлений детей о здоровье; - анкетирование родителей по теме «Здоровье и ребенок»; - определение целей и задач проекта; - информационно-методическое обеспечение проекта; - составление тематического плана по реализации проекта; - привлечение родителей к совместной деятельности по реализации проекта; - обновление содержания предметно развивающей среды.

		<p>2. <i>Основной (приложение 1)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - продуктивно-познавательная деятельность с детьми по реализации проекта в соответствии с образовательными областями. - организация сюжетно-ролевых, дидактических и подвижных игр. - Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье. <p>3. <i>Заключительный этап</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация выставки: рисунков «Я здоровье берегу», «Мы со спортом крепко дружим»; аппликация – «Полезные продукты на столе»; лепка – «Мы со спортом крепко дружим». - Совместная выставка семейного творчества «Нетрадиционное физкультурное оборудование». - итоговое спортивное развлечение (<i>приложение 2</i>).
10	Ожидаемые результаты реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Систематизация знаний детей о здоровье, овладение ими элементарных представлений о здоровье. - 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).
11	Ресурсное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - Спортивный зал - Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь. - Картотека подвижных игр, физкультминуток. - Информационный материал в родительский уголок. - Методическая литература.
12	Формы реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Игровая деятельность: дидактические, пальчиковые, театрализованные, сюжетно-ролевые игры. - Двигательная деятельность: Гимнастика (утренняя и после сна), занятия по физической культуре, плавание, подвижные и спортивные

		<p>игры, физкультминутки, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.</p> <p>- Коммуникативная деятельность: Беседа, ситуативные задачи, отгадывание загадок и придумывание загадок детьми, чтение художественной литературы.</p> <p>- Трудовая деятельность: ознакомление с трудом взрослых, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд, труд по самообслуживанию.</p> <p>- Познавательно-исследовательская деятельность: экспериментирование, наблюдение, конструирование.</p>
13	Взаимодействие с родителями	<p>Анкетирование родителей (<i>приложение 3</i>), информация в родительском уголке, индивидуальные консультации на тему здорового образа жизни.</p>

Источники:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
3. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. Для работников дошкол. Учреждений/Е. М. Белостоцкая, Т.ВФ. Виноградова, Л.Я.Каневская, В.И.Теленчи; Сост. В.И.Теленчи. – М.: Просвещение, 1987.
4. Мартынюк В.С. Оздоровление детей в учреждениях дошкольного образования в условиях здоровьесберегающей среды: автореф.дис. ...канд.пед.наук/Мартынюк В.С. – Москва, 2013.
5. <https://elibrary.ru/item.asp?id=42380152&>
6. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/03/09/fizkultminutki>

Тематический план «Я здоровье берегу».

День недели	Цель	Мероприятия
<p><u>Понедельник</u></p> <p><i>«Чистота залог здоровья»</i></p>	<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> <p>✓ Занятие по физической культуре</p> <p>Буклет для родителей «Упражнения для профилактики плоскостопия»</p>

<p style="text-align: center;"><u>Вторник</u></p> <p style="text-align: center;">«С физкультурой дружить – здоровыми быть!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. ✓ Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию. ✓ Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Анкетирование родителей «Растём здоровыми». ✓ Беседа с детьми «Что такое здоровье». ✓ Загадки и пословицы о спорте. ✓ Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта». ✓ Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)». ✓ П/и «Мой веселый звонкий мяч», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто быстрее?». ✓ Рисование «Мы со спортом крепко дружим!». ✓ Занятие по физической культуре (плавание) <p style="text-align: center;">Консультация для родителей «Да здравствует, мыло душистое!»</p>
<p style="text-align: center;"><u>Среда</u></p> <p style="text-align: center;">«Витамины на столе»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания. ✓ Дать детям знания о пользе продуктов питания. ✓ Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Беседа «Полезная пища». ✓ Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы». ✓ П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ». <p style="text-align: center;">Загадки об овощах и фруктах.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ С/р игра «Магазин». ✓ Занятие по физической культуре <p style="text-align: center;">Консультация «Спортивные игры для детей»</p>

<p style="text-align: center;"><u>Четверг</u></p> <p>«Я и мое тело»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень). ✓ Расширить знания детей об организме человека. ✓ Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание. ✓ Научить любить себя и свой организм. ✓ Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Беседа «Мое тело». ✓ Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». ✓ Рассматривание портретов людей разной внешности. ✓ Загадывание загадок про части тела. ✓ Д/и «Зеркало». ✓ С/р игра «Больница». ✓ Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?». ✓ Занятие по физической культуре (плавание) <p style="text-align: center;">Консультация «Правильное питание в семье»</p>
<p style="text-align: center;"><u>Пятница</u></p> <p>«В сказку за здоровьем»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы. ✓ Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов. ✓ Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумахая». ✓ Д/и «Сказочка – указочка». ✓ Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно». ✓ Викторина «Загадки и отгадки». ✓ Спортивное развлечение «Путешествие в сказку».

Спортивное развлечение «Путешествие в сказку»

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».

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?

Д: Сказки придумывает сказочник, писатель.

В: Назовите мне, каких писателей – сказочников вы знаете?

Д: Корней Чуковский, Шарль Перро, Виталий Бианки, Маршак, Александр Сергеевич Пушкин....

В: 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.

- А сейчас немного разомнемся. Повернулись 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 котят

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:
Мяу-мяу!

*Ходьба на высоких четвереньках,
имитируя ходьбу свинок.*

Кошечки захрюкали.
Хрю- хрю- хрю.

Ходьба «кошечки».

Уточки заквкали:

«Утиный шаг».

Ква-ква-ква.

Курочки закричали:

*Ходьба с подниманием и опусканием рук,
согнутых в локтях.*

Кря-кря-кря,

Воробышек прискакал
замычал:

*Прыгают с продвижением вперед как Коровой
воробы.*

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 чумазный ребенок, садится на мягкий модуль, плачет.

В: Мальчик, ты почему плачешь?

Мальчик:

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

В: Ребята, как вы думаете, из какой сказки этот неряха?

Д: Из сказки Мойдодыр.

В: Как можно помочь мальчику?

Д: Нужно умыться, постирать вещи...

В: 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

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

Команды построились для соревнований.

В. Грязнуля, 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*).

В:

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.

В:

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).

В:

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.

В:

Маленькие дети!

Ни за что на свете.
Не ходите, дети
В Африку гулять.
В Африке – акулы,
В Африке – гориллы,
В Африке большие злые крокодилы.
Будут вас кусать,
Бить и обижать.
Не ходите дети,
В Африку гулять
В Африке - разбойник,
В Африке – злодей.
В Африке ужасный Бармалей.

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, идет к шведской стенке, где стоит Айболит. Он дает задание:

- Повисеть, считая до 10.
- Сделать уголок.
- Сделать птичку.... После чего звери опять вступают в игру.

В: 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)

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)

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?
- 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 и 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: «Приготовилась!» - 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.

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 возьми!», все дети быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Потом с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время, воспитатель даёт команду: «Быстро положи!». Дети быстро кладут предмет на пол и замирают. Играют несколько раз.

Выше ноги от земли (бег, выносливость)

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

Космонавты (бег)

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее 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.

Совушка (бег, лазанье, равновесие)

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

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.

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. Прделав 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.

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.

Не попадись!(прыжки)

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

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,

Перебираться начинай!

Игроки кладут на пол один кружок (дощечку) и становятся на него, затем кладут второй на расстоянии шага и переходят на него. После этого берут тот кружок, который находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к своему 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 берутся 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.

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.

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.

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.

Запрещенное движение(ловкость)

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

Взрослый читает текст:

Чтобы всем нам закаляться,

Не болеть и не хворать,

Нужно делать всем зарядку

И движения выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

Упражнения выполняйте!

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

Игры малой подвижности

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 внимательный. Ходьба в колонне по одному.

Затейники (Ровным кругом)

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

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на Месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

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

Фигура

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

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.

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!», а 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.

КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК 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.
Больному и золотая кровать не поможет.
Больному и киселя в рот не вотрешь.
Больному и мед горько.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
Будь не красен, да здоров.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
В добром здоровье и хворать хорошо.
В здоровом теле - здоровый дух.
До свадьбы заживет.
Лук от семи недуг.
Верь не болезни, а врачу.
Веселому жить хочется, помирать не можется.
Врач, исцели себя самого.
Всякая болезнь идет к сердцу.
Всякая болезнь к сердцу.
Всякую болячку к себе приложи.
Вырезывать чирья да вставлять болячки.
Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.
Где больно-хватать-похватать, где мило – глядь - поглядь.
Где здоровье, там и красота.
Где кашель, там и хворь.
Где много врачей, там много и больных (и недугов).
Где пиры да чаи, там и немочи.
Дай боли волю - уморит.
Дал бог здоровья, да денег нет.
Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

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

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

До веку далеко: все заживет.

Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

Других лечить беремся, а сами больны.

Дурака учить - что горбатого лечить.

Дух бодр, да плоть немощна.

Его и муха крылом убьет.

Еле-еле душа в теле.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Есть болезнь - есть и лекарство.

Ешь редьку - и ломтиху, и триху.

Ешь хрен едуч и будешь живуч.

Ешь, да не жирей - будешь здоровей.

И собака знает, что травой лечатся.

Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!

Каждому своя болезнь тяжела.

Кашель да чихота - не своя охота.

Когда б не баня, все б мы пропали.

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.

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

По здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.

После обеда полежи, после ужина походи.

При частой горести придут и болести.

Приехал - не здоровался, поехал - не простился.

Пришла пора драться - некогда руки лечить.

Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Ты мне не здорово, а я тебе не челом.

Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.

Человек стареет, болезнь молодеет.

Чеснок да лук от семи недугов.

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 звенит.

(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 горюшка.
(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 немышь.

(Репка)

Круглый бок, жёлтый бок,
Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?

(Репка)

(Подсолнух)

Сижу на тереме,

Мала, какмышь,

В землю – блошкой,
Из земли – лепёшкой.

(Репка)

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

(Репка)

Щёки розовые, нос белый,
В темноте сижу 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)

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)

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.

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 ребятам мила.
(Черника)

Спорт

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... (брасс)"
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 проглотить.

(Язык)

Пять братьев:

Годами равные, ростом разные.

(Пальцы)

У Петьки — картошкой,

У Марьюшки — уточкой.

(Нос)

У двух матерей

По пяти сыновей,

И одно имя всем.

(Рука и пальцы)

Пять братьев, —

Годами равны,

А ростом — разные.

(Пальцы)

Вот гора, а у горы —

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит:

То заходит, то выходит.

(Нос)

У Алешки — копной,

У Аленки — волной.

(Волосы)

Рассыпались песчинки

На щечках у Маринки.

(Веснушки)

Есть всегда у людей

Есть всегда у кораблей.

(Нос)

На ночь два оконца сами
закрываются,

А с восходом солнца сами
открываются.

(Веки и глаза)

Два близнеца — два братца,

На нос верхом садятся,

Сами верхом, а ноги — за ушами.

(Глаза)

Если б не было его,

Не сказал бы ничего.

(Язык)

Идут четыре брата навстречу
старшему.

- Здравствуй, большак, — говорят.

- Здорово, Васька-указка,

Мишка-середка,

Гришка-сиротка

Да крошка Тимошка!

(Пальцы)

Полно корыто
Гусей-лебедей намыто.
(Зубы)
Тридцать два молотят,
А один поворачивает.
(Язык и зубы)

Один говорит, двое глядят, двое
слушают.
(Язык, глаза и уши)
Не сеют, не сажают – сами
вырастают.
(Волосы)
Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле
(Ушки)
Оля ягодки берет
По две, по три штучки.
А для этого нужны Нашей Оле
(Ручки)
Пять братьев -
Годами равные, ростом разные.
(Пальцы)
Оля ядрышки грызет,
Падают скорлупки.
А для этого нужны Нашей Оле
(Зубки)
Пятерка братьев неразлучна,
Им вместе никогда не скучно.
Они работают пером,
Пилою, ложкой, топором.
(Пальцы)
Всю жизнь друг друга догоняют,
а обогнать не могут.
(Ноги)
Всю жизнь ходят в обгонку,
А обогнать друг друга не могут.

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

Консультация для родителей

Физическое развитие ребенка: с чего начать?

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей?

Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности.

Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников

Физическое воспитание детей — один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых — дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных маечках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

А если малыш не посещает детский сад?

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

Спорт и дети: в какую секцию отдать?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис и плавание. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.