

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Таборинский детский сад

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
Протокол № 12
от 05.07.2021г.

Утверждено:
заведующим МКДОУ
Таборинский детский сад
Н.В. Шурухнова
Приказ № 110-од
от 05.07.2021г.

Проект
по обучению детей здоровому образу жизни
«Формула здоровья»
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

с. Таборы
2021

Состав проектной деятельности: воспитатели, воспитанники; специалисты – инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, родители (законные представители) воспитанников.

Тип проекта: Информационно-практико-ориентированный, долгосрочный.

Срок реализации: 2021 – 2022 год.

Вид проекта: групповой.

Проблема: недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья.

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, все больше и больше детей с ограничением физической нагрузки, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни (далее ЗОЖ) возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Но не всегда семьи, особенно молодые, самостоятельно справляются с возникающими проблемами в воспитании и развитии ребенка. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что дети большую часть времени проводят в детском саду.

Краткая аннотация проекта

Этот проект был разработан целью сохранения и укрепления здоровья детей через создание условий в дошкольном образовательном учреждении (далее ДОУ) для физкультурно-оздоровительной работы и привлечение родителей к пропаганде здорового образа жизни (далее ЗОЖ) и семейных ценностей. Проанализировав информацию о заболеваемости детей наших групп, мы пришли к выводу, что состояние здоровья детей требует особого внимания родителей и специалистов ДОУ.

Здоровье человека, согласно данным зависит на 20% от наследственных факторов, на 20 % - от внешне средовых условий, экологии; на 10% - от деятельности системы здравоохранения и на 50% - от самого человека, от того образа жизни, которой он ведёт.

Воспитание здоровых детей — один из самых главных вопросов семьи и дошкольного образовательного учреждения. Лишь тесное взаимодействие родителей, воспитателей групп и других специалистов ДОУ

позволит организовать более эффективную деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей, предполагающую формирование у семей воспитанников ДОО потребности в здоровом образе жизни и как следствие снижение заболеваемости детей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей.

Актуальность выбранной темы

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья и физического развития. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование двигательных функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие – неотъемлемая часть педагогической работы в нашем детском саду. В комплекс обязательных мероприятий входят: утренняя гимнастика, физкультурные занятия (в зале и на свежем воздухе), подвижные и спортивные игры, прогулки, организация самостоятельной двигательной деятельности детей, спортивные праздники, посещение бассейна. Большое внимание уделяется формированию правильной осанки, двигательных и культурно-гигиенических навыков, привычки ЗОЖ, потребности в занятиях, профилактике плоскостопия и органов дыхания.

Здоровье человека, согласно данным зависит на 20% от наследственных факторов, на 20 % - от внешне средовых условий, экологии; на 10% - от деятельности системы здравоохранения и на 50% - от самого человека, от того образа жизни, которой он ведёт.

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности организма и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого.

Воспитание здоровых детей — один из самых главных вопросов семьи и ДОО. Хорошо, когда ЗОЖ является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль ДОО как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.

Сотрудничество семьи и педагогов предполагает объединение их усилий, их совместную деятельность, выстраивание партнерских отношений, для обеспечения максимально благоприятных условий развития и воспитания детей в семье и дошкольном учреждении.

Семья и детский сад – это важнейшие социальные институты, определяющие развитие маленького ребенка. У семейного и общественного дошкольного воспитания различное предназначение, у каждого своя уникальная миссия, поэтому семья и ДООУ не могут заменить друг друга.

Лишь тесное взаимодействие родителей, воспитателей группы и других специалистов ДООУ позволит организовать более эффективную деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей, предполагающую формирование у семей воспитанников ДООУ потребности в здоровом образе жизни и как следствие снижение заболеваемости детей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей.

Для поиска верных способов сохранения и укрепления здоровья детей, необходимо прямое участие родителей в оздоровлении детей, привлечение их к здоровому образу жизни, возможна организация традиций физического воспитания в семье. Главным методом реализации совместной работы воспитателя и семьи выступает организация их совместной деятельности в воспитании, где родители не просто наблюдатели, а активные, заинтересованные участники.

Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов, является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Развитие ребёнка, тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к ЗОЖ для нашего детского сада действительно остается актуальной и может быть решена путем реализации проекта «**Формула здоровья**». Формируя у детей представление о том, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы вместе с родителями должны учить их беречь и укреплять своё здоровье.

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья детей через создание условий в дошкольном образовательном учреждении для физкультурно-оздоровительной работы и привлечение родителей к пропаганде здорового образа жизни и семейных ценностей.

Задачи проекта:

Для детей:

- создать условия для благоприятного физического развития детей;
- сформировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять свое здоровье;
- повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- расширить двигательные возможности ребенка за счет освоения основных видов движений и упражнений здоровьесберегающих технологий;
- воспитывать чувство дружбы и коллективизма.
- повышать эмоциональное благополучие ребенка за счет проведения разнообразных, интересных и увлекательных мероприятий физкультурной направленности.

Для родителей:

- повысить педагогическую культуру родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей;
- приобщить родителей к жизнедеятельности ДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества;
- укрепить детско-родительские взаимоотношения путем проведения совместных мероприятий;
- уделять особое внимание пропаганде здорового образа жизни личным примером;
- оказать посильную помощь ДОУ в обогащении физкультурно-оздоровительной среды в целях профилактики детских заболеваний и повышения интереса к физическим упражнениям.

Основные формы реализации проекта: ООД, беседы, детское творчество, игры, развлечение, работа с родителями.

Ожидаемый результат проекта.

1. Повышение мотивации к двигательной активности, занятиям физической культуры;
2. Расширение представлений о важности и значимости физической культуры;
3. Снижение заболеваемости, повышение двигательной активности и физической подготовленности;
4. Формирование гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;
5. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
6. Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;

7. Создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями;

8. Создание картотеки «Подвижные игры для детей дошкольников». (Приложение 1)

Содержание и сроки реализации проекта

№	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Результаты	Ответственные
2021 – 2022 год				
1	Анализ медицинских карт детей. Получить и проанализировать информацию о состоянии здоровья детей нашей группы.	Сентябрь	Проанализированы медицинские карты детей. Получили и проанализировали информацию о состоянии здоровья детей.	медсестра и воспитатели
2	Анкета для родителей «Моя семья и здоровый образ жизни». (Приложение 2)	Октябрь	Выявлен уровень осведомленности родителей в вопросах оздоровления.	инструктор по физической культуре
3	Осенняя эстафета «День здоровья»	Октябрь	Укреплено физическое и психическое здоровье детей, сформирована двигательная активность.	инструктор по физической культуре
4	Беседа на тему: «Значение режима дня в жизни дошкольника». Информировать родителей о важности соблюдения режима	Ноябрь	Проинформировали родителей о важности соблюдения режима	инструктор по физической культуре

5	Консультация для родителей: «Профилактика простудных заболеваний».	Декабрь	Ознакомили родителей с методами профилактики простудных заболеваний	инструктор по физической культуре
6	Физкультурно-познавательный досуг «Спорт, спорт, спорт!»	Декабрь	Создали условия для приобщения детей к здоровому образу жизни с помощью применения здоровьесберегающих технологий и игровых приемов.	инструктор по физической культуре
7	Спортивное развлечение «Зимние виды спорта»	Январь	Привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре.	инструктор по физической культуре
8	Спортивное развлечение "Спорт-здоровье, спорт-игра, в спорте папа, мама, я!"	Февраль	Привлечение родителей к занятию физической культуре и спорту. Способствовали психологическому сближению детей и родителей.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
9	«Веселые старты»	Март	Развиты разнообразные двигательные физические качества детей. Сформировали правильную осанку, укрепили опорно-двигательный аппарат,	инструктор по физической культуре, воспитатели

			координацию движений и равновесие.	
10	Консультация – «Здоровье начинается со стопы»	Апрель	Информировать родителей о важности своевременной профилактики плоскостопия у детей.	инструктор по физической культуре
11	Физкультурный досуг: «Путешествие в Спортландию»	Май	Прививание привычки ежедневно заниматься физкультурой.	инструктор по физической культуре, воспитатели
12	Беседы с детьми; игры по формированию ЗОЖ; подвижные игры; дидактические игры; театрализованные игры; сюжетно – ролевые игры; оздоровительные упражнения; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; массаж и самомассаж; составление рассказов; чтение художественной литературы; пословицы и поговорки о здоровье; загадывание и разгадывание загадок по теме, придумывание своих загадок; рисование; лепка.	В течение года	Сформировали представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни.	Воспитатели

Итоги проекта

Здоровье человека – жизненно важная ценность. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо научиться управлять своим организмом. Но для того, чтобы управлять организмом, надо, прежде всего, знать его: как работает, что для него полезно, а что вредно, понимать его ценность.

Очень важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни.

Данный проект разработан с целью решения этой проблемы, а именно с целью сохранения и укрепления здоровья путем формирования и стремления к ЗОЖ детей дошкольного возраста и их родителей

Предложенный комплекс мероприятий позволил:

1. Повысить у детей мотивацию к двигательной активности, занятиям физической культуры;
2. Расширить представления о важности и значимости физкультуры;
3. Снизить заболеваемость;
4. Уменьшить количество детей имеющуюся 3 группу здоровья на 2% по сравнению с 2017 годом.
5. Сформировать гигиеническую культуру у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;
6. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
7. Повысить интерес родителей к здоровому образу жизни;
8. Создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.

Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

Деятельность данного проекта будет продолжена.

Достигнутые результаты по реализации проекта:

По реализации проекта «Формула здоровья» были получены следующие результаты:

Для детей: создали условия для благоприятного физического развития детей;

- повысился интерес детей к физической культуре и спорту;

- сформировалось осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять свое здоровье;

- повысился интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- расширились двигательные возможности ребенка за счет освоения новых движений и упражнений здоровьесберегающих технологий;

- воспитывали чувство дружбы и коллективизма.

- повысилось эмоциональное благополучие ребенка за счет проведения разнообразных, интересных и увлекательных мероприятий физкультурной направленности;

- воспитанники занимали призовые места в спортивных соревнованиях. (Грамоты прилагаются)

Для родителей:

- повысилась педагогическая культура родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей;

- родители приобщились к жизнедеятельности ДООУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества;

- путем проведения совместных мероприятий укрепилось детско-родительские взаимоотношения;

- уделялось особое внимание пропаганде здорового образа жизни личным примером;

- оказывалась посильная помощь ДООУ в обогащении физкультурно-оздоровительной среды в целях профилактики детских заболеваний;

- повысился интерес родителей к здоровому образу жизни;

- родители стали соблюдать режим дня в ДООУ - приводили детей в определенное время до 8.00, для того чтобы дети успевали на утреннюю гимнастику;

- родители с детьми стали чаще посещать парки, выезжать за город, вести активный образ жизни.

- Уменьшилось количество детей имеющуюся 3 группу здоровья на 2% по сравнению с 2020 годом.

Для реализации проекта следующего года создали систему совместных мероприятий, направленных на установление сотруднических отношений между родителями и педагогами по вопросам формирования навыков здорового образа жизни, снижения уровня заболеваемости детей в группе, изменения отношения детей к сохранению своего здоровья.

Повысить активность родителей в совместной с педагогом деятельности по формированию здорового образа жизни детей. Родители

приобретут знания, практические умения и навыки осуществления совместной оздоровительной работы. Родители станут более активными участниками в жизни группы и ДОУ. Они станут единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей. А также педагогами будет приобретен опыт сотрудничества по созданию благоприятных условий для оздоровления ребёнка.

Социальная значимость проекта: Формирование навыков ЗОЖ является одним из приоритетных направлений в развитии ДОУ. Работа ДОУ направлено на укрепление и поддержание здоровья воспитанников. Здоровые дети чаще посещают ДОУ, лучше усваивают программу, быстрее достигают поставленные цели. Лишь при совместной работе родителей и педагога по укреплению ЗОЖ смогут заложить основу для дальнейших успехов детей, не только в стенах ДОУ, но и в школе, и в жизни. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Использованная литература.

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010. – 156 с.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. – 132 с.
3. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011. – 124 с.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003. – 89 с.
5. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с.

Приложение 1

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

ИГРЫ С БЕГОМ

«Ловишки»

Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту.

Ход

игры:

Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку.

«Уголки»

Цель: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети становятся возле деревьев или в кружочках, начерченных на земле. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит: « Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

Варианты: если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!». Все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

«Парный бег»

Цель: учить детей бегать в парах не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Ход игры:

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов, огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Мышеловка»

Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Игроки делятся на две неравные группы, меньшая группа образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Всё погрызли, всё поели,
Всюду лезут - вот напасть.
Берегитесь же плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех зараз!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот

пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Варианты: дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

«Гуси - лебеди»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятели. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Ход игры:

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«Сделай фигуру»

Цель: учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.

Ход игры:

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

Варианты: можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее и сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Варианты: караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

«Перебежки»

Цель: развитие выносливости детей, тренировка дыхательной системы (чем медленнее бег, тем лучше), тренировка мышечно-суставного аппарата.

Ход игры:

На расстоянии в 40-50 м. друг от друга чертятся две линии (или выбираются два дерева/столба). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (дерева). Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии. Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок - он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

Примечание: так как никому не хочется считаться слабым или в числе самых слабых - игроки будут «выжиматься» полностью, каждый в меру своих возможностей, чего трудно достичь при беге на определенные дистанции на время.

«Хитрая лиса»

Цель: учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», -дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга.

Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в третий раз хором спросят, и лиса скажет: «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: выбираются 2 лисы.

«Пустое место»

Цель: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

Ход игры:

Играющие становятся вокруг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу

И в окошечки гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу».

После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?», - водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?», - водящий отвечает: «Бежим наперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Варианты: водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

«Затейники»

Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

Ход игры:

Выбирается водящий-затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идём 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 затейником.

«Бездомный заяц»

Цель: учить детей бегать быстро, стараясь занять домик. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

Ход игры:

Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

Варианты: дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы.

Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

«Два Мороза»

Цель: учить детей перебегать враспынную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящие – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я Мороз – Красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том

месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить. Учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

Варианты: игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

*Мы два брата молодые, Я Мороз - Синий нос.
Два мороза удалые, Кто из вас решится
Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?*

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«Не оставайся на полу»

Цель: учить детей бегать по залу в рассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры:

Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«Удочка»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Ход игры:

Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга, делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие.

«С кочки на кочку»

Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

Ход игры:

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Варианты: соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

«Классы»

Цель: развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

Ход игры:

На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди.

Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки.

Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают

ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

Клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.

ИГРЫ С ПОДЛЕЗАНИЕМ, ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ

«Кто скорее до флажка?»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром

«Медведи и пчёлы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать враспыну. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры:

Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

«Пожарные на ученье»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Ход игры:

Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

«Перелет птиц»

Цель: совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг.

Ход игры:

Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3—4 ребенка на пролете). *Правила:* бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

«Кролики»

Цель: закреплять умение детей пролезать в обруч, приподнятый от пола на 10см, развивать ловкость.

Ход игры:

Дети – кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают. На сигнал: «Кролики в клетки!» - возвращаются, пролезая в обруч.

Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.

НАРОДНЫЕ ИГРЫ

«Гори, гори ясно»

Цель: упражнять детей в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. Воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

Ход *игры:*
Дети выстраиваются пара за парой. Водящий становится впереди. Ему не разрешается оглядываться. Все поют:
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо –
Птички летят, колокольчики звенят!
Когда песня заканчивается, дети, стоявшие в последней паре, разъединяются и оббегают стоящих в парах (один слева, другой справа). Они стараются впереди схватиться за руки. Водящий, в свою очередь, старается поймать кого-нибудь из бегущих. Пойманный становится с водящим в первой паре, а оставшийся без пары становится новым водящим. Если же пара бегущих успеваеет соединиться раньше, чем водящий успеет кого-либо поймать, то эта пара становится впереди, игра продолжается с прежним водящим.

«Солнце»

Цель: учить действовать в соответствии с текстом песни. Ходить по кругу, взявшись за руки, спокойным, хороводным шагом. Уметь расширять и сужать круг. Учить стремительному бегу.

Ход игры:

Дети стоят по кругу. В центре «солнце» - ребёнок.

Гори солнце ярче, Дети ходят

Лето будет жарче. по кругу.

Я зима теплее, Идут в центр.

А весна милее, Из центра обратно.

А зима теплее, В центр.

А весна милее. Обратно.

После слов «солнце» (ловишка) ловит детей.

«Ворон»

Цель: учить двигаться в соответствии с плясовым характером музыки и передавать содержание текста песни. Уметь расширять и сужать круг. Отрабатывать дробный шаг и разнообразные знакомые плясовые движения.

Ход игры:

Дети стоят по кругу. Выбирается заранее один ребенок – ворон (он стоит в кругу вместе со всеми).
Ой, ребята, та-ра-ра!

На горе стоит гора,
(*дети идут к центру круга дробным шагом*)
А на той горе дубок,
А на дубе воронок.
(*тем же шагом дети идут назад, расширяя круг, и оставляют в центре «ворона»*)

Ворон в красных сапогах,
В позолоченных серьгах.
(*ворон пляшет, дети повторяют его движения*)

Черный ворон на дубу,
Он играет во трубу.

Труба точеная,
Позолоченная,
Труба ладная,
Песня складная.

С окончанием песни «ворон» выбегает из круга, все закрывают глаза. Ворон обегает круг, дотрагивается до чьей-нибудь спины, а сам становится в круг. С началом песни ребенок, до которого дотронулись, становится вороном.

«Баба - Яга»

Цель: продолжать учить стремительному бегу, развивать творчество, передавая игровой образ.

Ход игры:

Играющие выбирают Бабу – Ягу. Она находится в центре круга. Дети ходят по кругу и поют:

Баба-Яга, костяная нога, - Дети ходят

С печки упала, ногу сломала. - по кругу.

Пошла в огород, испугала народ. - Идут в центр.

Побежала в баньку, - Из круга обратно.

Испугала зайку.

После песни дети разбегаются, Баба-Яга ловит детей.

«Колечко»

Цель: воспитывать любовь к фольклору, развивать саморегуляцию и произвольность поведения.

Ход

игры:

Ведущий берет в руки кольцо. Все остальные участники садятся на лавку, складывают ладошки лодочкой и кладут на колени. Ведущий обходит детей и каждому вкладывает в ладошки свои ладони, при этом он приговаривает: «Я по горенке иду, колечко несу! Угадайте-ка, ребята, где золото упало?». Одному из игроков ведущий незаметно кладет в руки кольцо. Потом отходит

на несколько шагов от лавки и произносит нараспев слова: Колечко, колечко, Выйди на крылечко! Кто с крылечка сойдет, Тот колечко найдет!

Задача игрока, у которого в руках колечко – вскочить с лавки и убежать, а дети, сидящие рядом, должны догадаться, у кого оно спрятано, и постараться, придерживая руками, не пустить этого игрока. Если игроку с кольцом не удастся убежать, он возвращает кольцо ведущему. А если сумеет убежать, то становится новым ведущим и продолжает игру.

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Брось за флажок»

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Попади в обруч»

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры:

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Ход игры:

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!».

Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а вразнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

ЭСТАФЕТЫ

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки, стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Варианты: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Ход игры:

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

Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

«Дорожка препятствий»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.

Ход игры:

Дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

- 1) Пройти по бревну.
- 2) Пролезть под дугами.
- 3) Прыжки из обруча в обруч.

Правила: следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

«Быстрая команда»

Цель: развитие ловкости и быстроты, умения двигаться разными способами по ограниченной извилистой дорожке, сохраняя равновесие и скорость движения, формирование навыков игры в команде, обогащение двигательного опыта.

Ход игры:

Две равные по количеству участников команды строятся на старте. Забег начинает участник под № 1. Как только он достигает финиша, стартует следующий игрок и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда окажется на другом конце дорожки.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ

«Кто скорее проползет через обруч к флажку?»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Кто быстрее?»

Цель: развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

Ход игры:

В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до

цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

Варианты: прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

«Кто выше?»

Цель: обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры:

Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

Приложение 2

Анкета для родителей «Моя семья и здоровый образ жизни».

Уважаемые родители!

Наша группа ведет работу по сохранению и укреплению здоровья детей. Ваши искренние ответы помогут нам в решении этих задач.

Ф. И. ребенка ____

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка? *(нужное отметить V)*.

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

2. Вы занимаетесь физкультурой и спортом? *(нужное отметить V)*.

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

3. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом? *(нужное отметить V)*.

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

4. Считаете ли Вы свое питание рациональным? *(нужное отметить V)*.

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

5. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным? *(нужное отметить V)*.

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

6. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка? *(нужное отметить V)*.

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в деревне
- д) другое ____

7. Как Ваши дети проводят досуг?

8. Есть ли у Вас дома спортивный уголок? *(нужное отметить V)*.

- а) да
- б) нет

8. Есть ли у Вашего ребенка какие-либо спортивные принадлежности, например мяч, скакалка, лыжи, коньки и т. д *(перечислить)*.

Благодарим за сотрудничество!

Приложение 3

Мини – лекция

«Пропаганда здорового образа жизни принадлежит семье»

Воспитание детей – большая радость, большая ответственность и большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие – необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности. Очень важным является то, какое участие принимают родители в психологическом развитии ребенка.

В последнее время в жизнь наших детей проникают так называемые болезни цивилизации, среди которых самой страшной стала наркомания. Наши северные, сравнительно богатые и благополучные, по российским меркам, города газовиков и нефтяников притягивают к себе наркодельцов. Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. К сожалению, многие родители не достаточно интересуются жизнью своих детей. Особенно это заметно при работе с детьми подросткового возраста.

Такое нечастое и поверхностное общение (главное – сыт, обут, одет) «отравляет» психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу. Ведь в большинстве случаев пристрастие к наркотикам – это суррогатное восполнение дефицита любви, внимания, полноты жизни.

Поэтому профилактикой наркомании мы с вами должны заниматься уже сейчас, когда ребенок ходит в детский сад. Ведь «проблемность», «трудность», «непослушность», «невозможность» детей, так же как «закомплексованность», «зависть», часто являются результатом неправильно сложившихся отношений в семье. Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удастся восстановить благоприятный стиль общения в семье.

Профилактические возможности семьи тем сильнее, чем лучше, спокойнее, увереннее вся атмосфера внутрисемейной жизни, в первую очередь взаимоотношения родителей с детьми.

Приложение 4

Работа с детьми.

- беседы: «Что такое здоровье»; «Режим дня»; «Виды спорта»; «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; «Как можно заботиться о своем здоровье»; «Чистота и здоровье»; «Полезно – не полезно»; «Как надо закаляться» и т.д.

- игры по формированию ЗОЖ: «Правила гигиены»; «Скорая помощь»; «Путешествие в страну здоровья»; «Полезная и вредная еда»; «Как вырасти здоровым»; «Почини спортивную форму» и т.д.

- подвижные игры: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». «Карусель», «Зима и лето», «Мороз-красный нос», «Коршун и наседка», «Ловишки», «Краски»; «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»; «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы».

- Дидактические игры: «Азбука здоровья», «Полезно – вредно», «Поможем Мойдодыру», «Оденем куклу на прогулку», «Ты – моя частичка», «Угадай на вкус», «Угадай по запаху», «Угадай по звуку», «Что сначала, что потом», «Аскорбинка и ее друзья», «Таня простудилась», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?» «Вылечи больной зуб», «Разложи полезные продукты», «Что было бы, если бы...», «Какого помощника не хватает?», «Так или не так», «Если кто-то заболел», «Если ты поранился», «Здоровый малыш», «Лабиринты здоровья», «Чудесный мешочек», «Назови правильно»;

- Театрализованные игры: «Айболит», «Мойдодыр», «В сказку за здоровьем»;

- Сюжетно – ролевые игры: «Игрушки на приеме у врача», «Поликлиника», «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», «Семья», «Фитнес - клуб», «Аптека», «Санаторий», «Оздоровительный центр»;

- Оздоровительные упражнения: «Дирижёр», «Птичка», «Подсвечник», «Посмотри на часы», «Кто сумеет», «Ноги за голову», «Ножницы», «Собирание предметов», «Марионетка», «Собачка такса», «Ласточка», «Аист».

- Дыхательная гимнастика (по методике А. Н. Стрельниковой): «Ладочки», «Погончики», «Насос» и др.

- Пальчиковая гимнастика: «Я хочу построить дом», «Наши друзья», и др.

- Массаж и самомассаж (массаж активных точек, ходьба по массажным коврикам, упражнения с массажными мячиками, су – джок и др).

- Составление рассказов на тему «Чтобы быть здоровым...», «Как моя семья выезжала на отдых».

- Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Н. Рыжкова «Как люди речку обидели»; В.П. Катаев «Грибы»; К.И. Чуковский «Айболит», Г. Остер «Про Петьку – микроба».

- Пословицы и поговорки о здоровье.

-Загадывание и разгадывание загадок по теме, придумывание своих загадок.

-Рисование «Мой полезный завтрак», «Я дружу со спортом», «В нашем саду растут витамины», «Лекарственные травы», коллективная работа «Парад полезных продуктов»;

- Лепка: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Чемоданчик доктора Айболита».

- Развлечение «Здоровье - моё богатство»; "Рождественские приключения"