

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №9 «Салават купере» города  
Азнакаево Азнакаевского района РТ

Утверждаю заведующая МБДОУ  
«Детский сад комбинированного  
вида № 9 «Салават купере»  
города Азнакаево Азнакаевского  
района РТ.

\_\_\_\_\_ А. Р. Сунагатова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Принято решением  
Педагогического совета  
МБДОУ №9 «Салават купере»  
Протокол № 1 от 28.08.15 года

## **Проект средней группы**

### **«Будь здоров»**

Краткосрочный (2 месяца)

Авторы программ:  
инструктор физической культуры  
1 кв. категории-  
Зигангирова Венера Алмасовна,  
воспитатель высшей кв. категории-

Гараева Зульфия Марселовна,  
воспитатель 1 кв. категории-  
Газизуллина Рузиля Хазиповна.

город Азнакаево, 20116 год

**Проект «Будь здоров!»**

**Средняя группа**

**Проблема:** незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

**Обоснование проблемы:**

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

**Цель:** повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей,
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье,

**Выполнение проекта:** краткосрочный, 2 месяца (Декабрь2015 год, Январь 2016 год)

**Участники проекта:** дети средней группы №4, воспитатели, инструктор физической культуры, родители.

**Девиз проекта:**

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

**В работе с детьми:**

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия)- ИФК
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»- воспитатели
- Воздушное контрастное закаливание.- воспитатели

#### БЕСЕДЫ:

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».- ИФК
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (Приложение №1)- воспитатели
- "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (Приложение № 2)-воспитатели
- Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)-воспитатели
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) (Приложение № 3)-воспитатели
- Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ». (Приложение № 4)- ИФК

#### ЗАНЯТИЯ:

- Физкультурное занятие "В стране здоровья". (Приложение № 5) - ИФК
- Показ открытого занятия «Мой веселый звонкий мяч» (Приложение № 6)- ИФК

#### ИГРЫ:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»- воспитатели
- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.- воспитатели, ИФК
- Карточка дидактических игр, настольные игры, (Приложение №7) – воспитатели

#### РАБОТЫ В ГРУППАХ:

- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье. - воспитатели
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (Приложение №8) - воспитатели
- Выставка рисунков о спорте.- воспитатели, ИФК
- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр».- воспитатели
- Участие детей в Международной блиц (Приложение №9) – олимпиаде: «Будь здоров» - воспитатели.

#### **В работе с родителями:**

- Была проведена консультация «Нестандартное оборудование на физкультурных занятиях» (Приложение №10)- ИФК

- Индивидуальные беседы физические умения и навыки каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.- Воспитатели, ИФК
- Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов» - воспитатели
  - Оформления альбома «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» -воспитатели, ИФК.
  - Участие в конкурсе муниципального этапа Республиканского этапа Всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» Номинация: «Ведущие за собой» - Воспитатели, ИФК.

#### **Работа по совместной деятельности родителей и детей:**

- Совместное развлечение с детьми и родителями **«Мы с мамой ловкие, мы с мамой сильные».** (Приложение №11) Воспитатели, ИФК
- Организована фотовыставка **«Путешествие в страну здоровья».** – воспитатели, ИФК
- Провели родительское собрание в средней группе «О здоровье всерьёз» (Приложение №12) – воспитатели, ИФК
- Анкета для родителей, посвященная здоровому образу жизни (Приложение №13) - воспитатели
- Буклет «Растим детей здоровыми» (Приложение №14) - воспитатели.

#### **Результат проекта:**

- для детей:

- 1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

-для родителей:

- 1) родители с желанием приняли участие в спортивном развлечении «Неболейка»;
- 2) выразили желание приобрести массажные дорожки для группы и дома;
- 3) приняли участие в оформлении фотогазеты «Путешествие в страну здоровья».

-для педагогов:

- 1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
- 2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

Проект **«Будь здоров!»** разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. 91% дети, родители с огромным желанием приняли участие в спортивном развлечении; заинтересовались физоборудованием, изготовленного из бросового материала. Оформлен с детьми

фоторассказ «Путешествие в страну здоровья». На этом работа не заканчивается, будем продолжать и дальше над поставленной задачей.

## Приложение № 1

### Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины?
- Витамины бывают не только в таблетках.
- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.
- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

## Приложение № 2

### Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

**Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

**О микробах:**

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**Микроб** - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

**В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

**Отсюда вывод:**

**Нельзя**

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды



- есть много сладкого.

**Нужно есть больше овощей и фруктов.** В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

## Приложение №3

### Потешки при умывании

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мыльное,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:

Если б грязнуля вспомнил про мыло –  
Мыло его,  
Наконец, бы отмыло.

#### Приложение № 4

**В стране Болучке. Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.**

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а

потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,  
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?  
Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке.

"Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов.

На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы согреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

## Приложение № 5

### Физкультурное занятие "В стране здоровья".

**Задачи:** закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений (бег, прыжки, ходьба, владение мячом); закаливать детей на свежем воздухе, вызывать у них положительный эмоциональный настрой, воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по состязаниям, обучать управлению волевыми усилиями.

Ярко украшенная флагами, ленточками, шарами спортивная площадка встречает гостей.

Под звуки марша все участники эстафеты выстраиваются перед зрителями и болельщиками (дети подготовительной и средней группы). У каждой команды на груди эмблема, где указано название команды.

#### **Атрибуты:**

Эмблемы для участников, медали;

Табло для счета с нарисованными цифрами;

Костюм Доктора Айболита

Фонограммы:

Мячи (20 штук)

2 больших обруча;

6 колпачков (цветных);

8 кирпичиков;

2 скамейки (гимнастические);

2 гимнастические палки;

2 дуги;

4 конуса;  
цирковой марш  
марш “Веселые шаги”  
“Летняя прогулка”  
“Все спортом занимаются” (муз. В. Викторов – Е. Туманов)  
“Будильник”  
Чичков “Детство”  
2 баскетбольные стойки.

**Медали:**

За смелость и упорство;  
Самый ловкий и быстрый

**Ход занятия:**

Под марш дети выстраиваются в 2 колонны.

**Ведущий:**

Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться вместе с нами в страну Спорта и Здоровья; предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а заодно захватить терпение болельщика. А сейчас разминка.

**Ребенок 1:**

Чтобы в пути мы шагали быстро, просим музыку побыстрее, повеселее.  
Чтобы сильным, ловким быть, нужно с солнышком дружить, Утром раньше всех вставать и зарядку выполнять.

**Ребенок 2:**

Все мы любим физкультуру,  
Любим бегать и скакать.  
Умываться тоже любим,  
Любим песни петь, играть.

**Разминка.**

Ходьба выполняется под музыку М.Н. Протасова “Веселые шаги”.

1. Дети идут в колонне по одному, на носках (руки за голову) на пятках (руки на поясе).
2. Ходьба в полуприсяде, в полном приседе.
3. Медленный бег, бег “змейкой” или приставным шагом, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.
4. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений “Мельница” стр.175.

Свободное построение и выполнение комплекса ритмической гимнастики с мячом (муз. В. Викторов – Е. Туманов “Все спортом занимаются”).

1. И.п.: Ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. 1-3 – поднять мяч вверх, голову вправо (влево); 2-4 – и. п.
2. И.п.: Ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-3 – поворот вправо (влево), мяч вынести вперед; 2-4 – и. п. Пружинка, поворот вокруг себя подскоками.
3. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом вверх.  
1-3 – присесть и опустить мяч на лопатки; 2-4 – и. п.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон, мяч вынести вперед; 2-4: и.п..
5. И.п.: ноги на стороне ступни, мяч внизу. 1-3 – мяч к правому (левому) плечу, пружинка.  
2-4-и.п.
- 6.И.п.: ноги вместе, мяч внизу 1-3 –прыжок – ноги прямые врозь, мяч вверх; 2-4 –прыжок, ноги вместе, мяч вниз.

**Ведущий:**

Сияет солнышко с утра,  
И мы готовимся заранее.  
Ребята, начинать пора  
Спортивные соревнования.

**Вбегает Айболит:**

Подождите, подождите!  
Ох, дети! Я еле-еле успел на ваш праздник  
По полям, по лесам, по лугам я бежал  
И два только слова шептал:  
Детский сад, детский сад, детский сад!  
И вот я здесь!  
У вас ангина?

**Дети:** Нет

**Айболит:** Скарлатина?

**Дети:** Нет.

**Айболит:** Холерина?

**Дети:** Нет

**Айболит:** Аппендицит?

**Дети:** Нет

**Айболит:** Малярия и бронхит?

**Дети:** Нет, нет, нет!

**Айболит:** Ох, какие вы здоровые дети! Вы только посмотрите! (Подходит и осматривает детей)

**Айболит:** Все веселые, нет болезней никаких. В чем же ваш секрет!

**Ребенок:**

Я открою всем секрет –  
В мире нет рецепта лучше:  
Будь со спортом не разлучен –

Проживешь тогда сто лет!  
Вот, ребята, весь секрет.

**Ведущий:** Приглашаем тебя, доктор Айболит, на наши соревнования. Посмотри какие у нас смелые, сильные и ловкие ребята. На площадку приглашаются команды “Спутник” и “Ракета” — лучшие спортсмены старшей группы. Дружно приветствуем их. На площадке под музыку выстраиваются команды во главе со своими капитанами.

**Ведущий:** Командам приготовится к приветствию! Капитаны команды делают шаг вперед. Ведущий представляет судей в составе заведующей, педагога и воспитателя.

**Ведущий:** Командам приготовится к приветствию! (Капитаны выходят вперед). Командам поприветствовать друг друга!

**Капитан команды “Спутник”:**

Мы приветствуем команду “Ракета”, желаем полететь на другую планету.

**Вся команда хором:**

Захватить там храбрость и смелость,  
А в игре показать умелость.

**Капитан команды “Ракета”:**

А вам, наш “Спутник” дорогой,  
Желаем от души,  
Чтоб результаты ваши  
Все были хороши!

**Вся команда хором:**

Чтоб не знали сегодня усталости  
И доставили всем много радости.

**Ведущий:**

Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Болельщики приветствуют команды: Чтоб расти и закаляться,  
Будем спортом заниматься!  
Закаляйся, детвора!  
В добрый час! Физкульт-ура!

**Ведущий:** Команды, на исходные позиции шагом марш! (Команды уходят). Чтобы команда победила, ее участники должны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе сообща.

**Эстафета “Теремок”**



Эстафету начинает первый участник, он двигается к финишу, где лежит обруч-теремок. Добежав, продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником – “лягушкой”. Теперь они бегут к теремку вдвоем, взявшись за руки, и вдвоем пролезают в обруч. Затем то же с другими участниками. Важно рук не разрывать! Когда их окажется 7 (это “медведь”), шестеро надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. “Медведь” берет обруч рукой и тянет вместе с участниками к старту. Жюри подводит итоги эстафеты.

**Айболит:**

Вижу – дружные ребята,  
Друг за друга вы горой  
Ну, а прыгать, как зайчата  
Не хотите ли со мной?

**Эстафета “Прыжки в длину”**

Первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. Проводим черту по носкам обуви прыгающего. Следующий участник, не заступая черты, тоже совершает прыжок в длину. Таким образом, вся команда совершает один коллективный прыжок. Самый длинный командный прыжок – победный.

**Эстафета “Полоса препятствий”**

1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.
2. Подлезание под дугу (пролезание в обруч).
3. Перешагивание через гимнастические палки (высота 50 см.).
4. Прыжки через препятствия (3).

**Айболит:**

Да, вы дружно тут скакали,  
И наверное устали...  
Не пора ли по домам  
Иль в больницу к докторам?

**Ведущий:**

Нет, ничуть мы не устали.  
Для веселья, для порядка  
Загадаю вам загадку:  
На пол бросишь ты его –  
Он подпрыгнет высоко,  
Скучно не бывает с ним

Мы играть в него хотим.

### **Эстафета “Попади в цель”**

Участники отбивают мяч, ведут его к баскетбольной стойки и забрасывают мяч в сетку.

Жюри оценивает скорость и умение отбивать мяч, и число заброшенных мячей.

Подводится окончательный итог всей встречи. Обе команды строятся для объявления результатов.

#### **Айболит:**

Очень рад я:

Из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров

К награждению готов!

#### **Ведущий:**

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

С кем, ребята, вы дружны,

Знать об этом вы должны.

#### **Дети:**

Солнце, воздух, спорт, вода –

Наши лучшие друзья.

Физкульт-ура, физкульт-ура!

Ведущий предлагает судьям подвести итоги, назвать победителей.

Награждение (награждает один из членов жюри и Доктор Айболит).

## **Приложение №6**

### **Конспект интегрированного занятия в средней группе "Мой весёлый звонкий мяч"**

#### **Программное содержание:**

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,
- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,
- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,
- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,
- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,
- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

#### **Оборудование:**

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

#### **Предварительная работа:**

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

## **Ход занятия:**

### **I. Введение в тему занятия.**

Собираем пазлы.

- Что получилось?
- О чем сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

### **II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.**

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много — много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2. Показ мячей.

- а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).
- б) А этот мяч называли «попинушка»
  - Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)
- в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»
  - Почему?
- г) А этот «китайский» мяч.
  - Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

### **III. Современность.**

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)
- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасывать .....Бросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

### **IV. Составление рассказов.**

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – поможалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать

о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

#### **V. Задание на ориентировку на плоскости.**

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

#### **VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

#### **VII. Заключительная часть.**

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

## **Приложение №7**

### **Картотека дидактических игр.**

#### «Умею - не умею».

*Цели:* акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

*Оборудование:* мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

#### «Правила гигиены».

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

#### «Этикет – школа изящных манер».

*Цели:* научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

*Оборудование:* предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

-

#### Скорая помощь.

*Цель:* закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

*Оборудование:* картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.

-

#### «Мой день».

*Цели:* рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

*Оборудование:* 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

-

-

#### Наши помощники – растения.

*Цель:* закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

*Оборудование:* предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

-

### Путешествие в страну здоровья.

*Цель:* закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

*Оборудование:* игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

### К нам пришел Незнайка.

*Цели:* научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

*Оборудование:* кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

### Полезная и вредная еда.



*Цель:* закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

*Оборудование:* Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

#### Пищевое лото.

*Цель:* формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

*Оборудование:* три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт.

Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба.

Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту.

Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

-

#### Что ты знаешь.

*Цели:* рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

*Оборудование:* мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

#### Цветик – семицветик.

*Цель:* определение уровня нравственного развития группы.

*Оборудование:* цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,  
Через запад на восток,  
Через север, через юг.  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснёшься ты земли,  
Быть по – моему вели! Вели...

В. Катаев.

Если загаданное ребёнком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

## **Приложение № 8**

### **Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

### **Приложение №9**

#### **Участие детей в Международной блиц – олимпиаде: «Будь здоров»**

##### **1. Общее положение**

1.1 Настоящее Положение определяет условия организации и проведения Международной интеллектуально - познавательной Олимпиады для дошкольников и младших школьников "Будь здоров!".

1.2 Данная олимпиада является дистанционной формой организации познавательно-творческой деятельности, направленной на развитие дошкольников и младших школьников. Проводится в сети интернет по адресу:

<http://www.miop-lider.ru/?mod=olimp&sel=test&open=23>

1.3 Инициатором и организатором Олимпиады является Международный интерактивный образовательный портал «Лидер».

##### **2. Цели и задачи Олимпиады:**

- развивать у детей любознательность, сообразительность, творческие способности;
- раскрывать интеллектуальные способности, расширять кругозор;
- создавать условия для формирования у детей мотивации к познавательной деятельности;
- развивать логическое мышление, память, внимание;

##### **3. Участники Олимпиады:**

3.1 Воспитанники любых дошкольных учреждений.

#### **4. Подведение итогов Олимпиады и награждение участников:**

4.1 По результатам Олимпиады места распределяются следующим образом:

- ✓ Без ошибок или 1 ошибка - I место;
- ✓ 2 ошибки – II место;
- ✓ 4 ошибки - III место;
- ✓ 5 и более ошибок – Лауреат.

4.2 По итогам Олимпиады участники награждаются Дипломами Победителей и/или Лауреатов Международной Олимпиады.

4.3 Наградные документы доступны для скачивания в "Личном кабинете".

#### **Приложение №-10**

##### **Консультация для родителей «Нестандартное оборудование на физкультурных занятиях».**

В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей, а, следовательно, приоритет должен быть отдан решению в первую очередь задач, связанных с детским здоровьем.

Движение составляет основу практически любой деятельности ребёнка. Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей.

Надо признать, что в современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребёнка. Дети в большинстве испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушения функций организма. Опираясь на мнения специалистов в области физического воспитания дошкольников, утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физических систем организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Мы

осознаём, что физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Решение этой проблемы видится в совокупности социально-педагогических условий. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии.

Спортивно-игровое нестандартное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности, а именно:

обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;  
приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нём;  
создавать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;  
приучать применять предметы спортивно-игрового нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности;  
пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Проведение физкультурных занятий с использованием нестандартного оборудования показывает, что увеличение двигательной активности детей возможно как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет применения нестандартного оборудования, его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки.

Эффективно использовать физкультурное оборудование - это значит обеспечить оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности с тем, чтобы добиться овладения детьми всеми видами физических упражнений, их двигательного творчества на уровне возрастных и индивидуальных возможностей. Один из приёмов повышения эффективности использования физкультурного оборудования – новизна, которая создаётся за счет внесения нового нестандартного оборудования, смены переносного оборудования, разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, домики, заборчики, барьеры). Дети всех возрастов выполняют упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

## **Приложение №11**

### **Совместное развлечение с детьми и родителями средней группы «Мы с мамой ловкие, мы с мамой сильные».**

**Цель:** формировать семейную потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:** доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательной-игровой деятельности; помочь установить эмоционально-тактильный доверительный контакт друг с другом родителей и детей; расширять у детей двигательный опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость, выносливость; способствовать эмоциональному сближению взрослого и ребенка.

**Оборудование:** мячи и коврики по количеству детей.

#### **Ход мероприятия**

Родители находятся в физкультурном зале. Дети друг за другом под музыку заходят в зал, встают напротив мам.

#### **Тәрбияче:**

Хәерле көн хөрмәтле безнең әниләребез, яраткан әбиләребез!

Бүген безнең Әниләр көне!

Әнием! Әнкәем! Газиз Анам! Синнән дә якынырак, кадерлерәк кем бар соң дөньяда?! Күкрәк сөтен имезеп, көнен – төнгә, төнен – көнгә ялгап, күз карасыдай үстерәсең бит син балаларыңны.

Мәхәббәте һичбер киртәләрне белми торган, күкрәк сөте белән хәят биргән....Ананы олылык! Дөнъяның бөтен матурлығы аңада. Аңадан башка шагыйрь дә, аңадан башка батыр да булмый. Дан аларга!

Бүген әйтеләсе теләкләребез, җырларыбыз, биоләребез-барысы да чын йөрәктән, күңелнең иң-иң түрәннән-сезнең өчен! Кабул итеп алыгыз, рәхәтләнеп тыңлагыз, ял итегез.

#### **Презентация о мамах.**

### **Тәрбияче:**

Иртән-кичен йөрәк хисем  
Балам өчен.  
Барлык эшем, барлык көчем  
Балам өчен.  
Янам-түзәм, көям-күнәм  
Балам өчен.  
Горур башны түбән иям  
Балам өчен.  
Төнен якты таңнар көтәм  
Балам өчен.  
Күңелемдә жырлар йөртәм  
Балам өчен.  
Балам өчен....

Тормышларыгыз матур, йөзләрегеز көлөч, булсын, сәламәтлек һәрдаим  
юлдашыгыз булсын. Кадерле әниләр! Сезне бәйрәмегеز белән тәбрик итәбез.  
Сезгә озын гомер, бәхет, сәламәтлек телибез.  
Бүген әйтеләсе теләкләребез, жырларыбыз, биюләребез-барысы да чын  
йөрәктән, күңелнең иң-иң түрәннән-сезнең өчен! Кабул итеп алыгыз,  
рәхәтләнеп тыңлагыз, ял итегез.

Ә хәзер безнең балаларыбыз сезнең өчен үзләренең шигырьләрен, жырларын  
тәкъдим итәрләр.

Рассказывают стихотворение вместе с детьми, показывая характерные жесты:

Мама - это небо! (руки вверх)  
Мама – это свет! (руками вверху показываем фонарики)  
Мама - это счастье! (руки к груди)  
Мамы - лучше нет (наклоняемся вперед и машем головой нет-нет)  
Мама – это сказка! (большой палец вверх «Во! »)  
Мама - это смех! (смеемся, улыбаемся)  
Мама – это ласка (гладим себя по голове)  
Мамы - любят всех! (шлем воздушный поцелуй двумя руками мамам)

1. Наш детский сад поздравить рад,  
Всех мам на всей планете,  
Спасибо маме говорят,  
И взрослые, и дети.  
(Рамис)

2. Энкэй, сина булэк итәм  
Ботен донья голлэрен.



Юллар кебек озын булсын,  
Энкэем, гомерлэрен.  
(Нурислам)

3. Ай нурыннан да нурлырак  
Энкэемнен йозлэре.  
Монлы койдэй кунелемдэ  
Энкэемнен сузлэре.  
(Шамил)

4. Айдан –кояштан кадерле син ул энием,  
Иң ягымлы иң сөйкемле син ул энием.  
(Алида)

5. Мама, нет тебя дороже,  
Мама все на свете может,  
Мам сегодня поздравляем,  
Мамам счастья мы желаем.  
(Ранель)

Все вместе: мама, я тебя люблю!

### Песня “Верные друзья”

6. С праздником сегодня  
Маму поздравляю,  
Крепко я за шею  
Маму обнимаю.  
Самая красивая  
Мамочка моя.  
Целый день послушным  
Быть обещаю я.  
(Бахтияр)

7. Мне мама приносит игрушки, конфеты,  
Но маму люблю я совсем не за это!  
Веселые песни она напевает,  
Нам грустно вдвоем никогда не бывает!  
Я ей открываю свои все секреты,  
Но маму люблю я не только за это!  
Люблю свою маму - скажу я вам прямо -  
Ну, просто за то, что она МОЯ МАМА!  
(Г.Азалия)

8. Минем эни бу дөньяның  
Иң чибәр сылуы.  
Нинди бәхет-  
Һәр баланың  
Үз энисе булуы!  
(София)

**Песня: “Веселый ежик”**

9. Мама приласкает,  
Мама подбодрит.  
Если поругает,  
То всегда простит.  
С нею мне не страшен  
Никакой злодей!  
Нет, добрей и краше  
Мамочки моей.  
(Язиля)

10. Маму очень я люблю,  
Ей привет горячий шлю!  
Но не только ей одной,  
А и бабушке родной!  
(Айсылу)

**Песня «О барашке»**

**Ведущий 1.**  
От чистого сердца.  
Простыми словами  
Сегодня, друзья,  
Мы расскажем о маме.  
**Ведущий 2.**  
Кто пришел ко мне с утра?  
Дети: Мамочка.  
**Ведущий 2.**  
И сказал вставать пора?  
Дети: Мамочка.  
**Ведущий 2.**  
Кашу вкусную сварит?  
Дети: Мамочка.  
**Ведущий 2.**  
Какао сладкое нальёт?  
Дети: Мамочка.  
**Ведущий 2.**

А косички кто заплел?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущий 2.**  
Чистый дом весь наш подмел?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущий 2.**  
Кто цветы в саду растил?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущий 2.**  
Кто меня зацеловал?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущий 2.**  
Кто так любит громкий смех?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущий 2.**  
Кто на свете лучше всех?  
**Дети:** Мамочка

**Танец «Сапожки»**  
**Садятся дети**  
**Логопедические упражнения.**  
**Английский**  
**Театр**

**Ведущий 1.**

А сейчас мы поиграем подзадорим наших мам,  
Пусть от их улыбок ясных станет радостнее нам!

**Физкультурник проводит разминку с мамами.**

Родители стоят около детей. Дети встают напротив мам. Построение в одну колонну поочередно: ребенок – взрослый.

**1. Разминка.**

Ходьба с имитацией движений животных:

- «жирафы» - ходьба на носках, руки вверх.
- «пингвины» - ходьба на пятках, руки вдоль туловища.
- «косопалые медведи» - на внешней стороне стопы, руки на пояс
- «Птицы и птенчики» (родители и дети) разлетаются в разные стороны зала.

По сигналу «птенчики» находят своих «птиц», те, в свою очередь, подхватывают их, кружат, подбрасывают.

**2. «Полянка здоровья» парная гимнастика.**

- «Силачи» и. п. стоя в паре, упираясь ладонями друг в друга, преодолевают сопротивление.
- «Лодочка» и. п. сидя лицом друг к другу. Ноги врозь, упираясь ступнями, тянут по очереди партнера за руки на себя.

- **«Куклы»** и. п. стоя, лицом друг другу, взявшись за руки. Взрослый держит ребенка за руки, ребенок выполняет прыжки, ноги из стороны в сторону.

- **«Тоннель»** из маминых ног.

### **ОВД с мячом в парах с родителями:**

- Прокатывание мячей друг другу из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа).

- Перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений (ребенок лицом – взрослый спиной; ребенок снизу из-под ног) .

### **3. Подвижная игра «Поймай листочек»**

**Цель:** закреплять умение подпрыгивать вверх на двух ногах.

Совершенствовать умение действовать по сигналу, изменять по сигналу движения. Воспитывать чувство коллективизма.

### **4. Массажная игра «У жирафа пятна».**

**Цель:** закреплять знание частей тела. Совершенствовать умение действовать под музыкальное сопровождение. Усилить эмоционально-тактильный контакт детей с родителями.

### **5. Игра малой подвижности «Узнай мамочку по голосу».**

Дети сидят в маленьком кругу с зажмуренными глазами, родители в большом кругу, мамочки зовут своего ребенка, ребенок должен узнать мамочку. Кто узнал – садится к маме на колени.

### **6. Тактильная игра «Узнай маму по рукам»**

Воспитатель и инструктор по ФК закрывают детям глаза ладонью и подводят сначала к чужой, а потом к своей маме. Ребенок гладит по рукам, и угадывает.

### **10. Нэни кулларым белэн мин,**

Тик сиңа диеп кенә.

Әзерләдем бүләгемне,

Бик зур көч куеп менә.

**(Самира)**

### **11. Из цветной бумаги**

Вырежу кусочек.

Из него я сделаю

Маленький цветочек.

Мамочке подарок

Приготовлю я.

Самая красивая

Мама у меня!

**(Гузел)**

### **12. Мы наш праздник завершаем,**

Милым мамам пожелаем,

Чтобы мамы не старели,

Молодели, хорошели.

Мы желаем нашим мамам,  
Никогда не унывать,  
С каждым годом быть всё краше  
И поменьше нас ругать. **(Г.Риана)**

**Тәрбияче:**

Родные наши мамы,  
Мы всегда гордимся вами,  
От души вам дарят дети,  
Красивые букеты эти!

**Тәрбияче:** Тормышларыгыз матур, йөзләрөгез көләч, булсын, сәламәтлек  
һәрдаим юлдашыгыз булсын. Кадерле әниләр! Сезде бәйрәмегез белән тәбрик  
итәбез. Сөзгә озын гомер, бәхет,сәламәтлек телибез.

## **Приложение №12**

### **Родительское собрание в средней группе «О здоровье всерьёз»**

**Цель:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

#### **Подготовка к собранию:**

##### **1. Написание плакатов**

«Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».

«Проблемы детей до семилетнего возраста – это проблемы их родителей».

##### **2. результаты анкетирования родителей.**

##### **3. Подготовить памятки для каждого родителя с советами на тему собрания.**

##### **4. Аудио запись с ответами детей на вопросы:**

- кого называют здоровым?

- что надо делать, чтобы быть здоровым?

- как надо вести себя, если ты заболел?

- как ты поступишь, если: порезал палец, ушиб ногу или другую часть тела?

#### **Ход собрания:**

##### **1. Звучит песня «Лёлики-барбарики». Показ слайдов о ЗОЖ в группе.**

##### **2. Показ оздоровительной гимнастики.**

«Весёлая зарядка». Комплекс утренней гимнастики для детей средней группы с использованием нетрадиционных методов проведения

##### **1. Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному :**

Друг за другом мы идём

За собой весь строй ведём,

Спинки ровно распрямляем,

Ноги выше поднимаем,

И стараемся шагать,

Друг от друга не отстать.

Построение в шеренгу перед кубиками и клубочками, разложенными в ряд через определённое расстояние (25 – 30 см). Ходьба стайкой в прямом направлении в спокойном темпе с перешагиванием через предметы :

Дети по лесу гуляли,  
Ноги выше поднимали,  
Осторожно опускали,  
На пеньки не наступали.  
Бег в колонне по одному с нахождением своего места в строю:  
А обратно ровным кругом  
Побежали друг за другом (1, 5 круга) .  
Бег «змейкой» между предметами:  
А сейчас спокойно очень  
Побежим мы между кочек,  
Между кочек и пеньков  
Продвигаемся бегом.  
Ходьба в колонне по одному:  
И опять мы друг за другом  
Зашагаем ровным кругом.  
Ходьба на месте. По команде остановиться:  
Кто ведущий? Ровным строем  
Выводите три колонны.

## 2. ОРУ:

1. Чтоб ещё нам подрасти – И. п.: пятки вместе, носки врозь,  
Пятки вместе, врозь носки. руки на поясе.  
Выполнять мы будем вместе  
Упражнения на месте.  
Приготовились.  
На носочки, руки выше, 1 – руки вверх, стать на носочки;  
Мы дотянемся до крыши, 2 – и. п.  
Пятки вместе, врозь носок-  
Руки вниз на поясок. (5-6 раз)

2. А теперь покажут ноги И. п. : широкая стойка, руки за  
Нам широкие дороги, спиной «полочкой»  
Руки спрячем за спиною-  
Упражнение второе.  
Приготовились делать повороты.  
Мы налево повернёмся, 1-2 –руки в стороны, поворот  
А потом назад вернёмся влево;  
И ещё направо так же, 3-4- и. п. ;

Словно гусь шагает важно То же вправо.  
(по 3 раза в каждую сторону) .

3. Узко стали ноги наши, И. п. : узкая стойка,  
Не пройти машине даже руки согнуты в локтях,  
Руки согнуты в локтях, кисти - в кулак  
Упражнение третье- «мах».  
Приготовились.  
Мах мы делаем вперёд, 1- левая нога вперёд – вверх,  
Ножка ручку достаёт, правой рукой потянуться к  
Поменяли положение- носку; 2- и. п. ;  
Продолжаем упражнение 3-4- то же с правой ноги.  
(по 2-3 раза каждой ногой) .

4. Упражнение четыре- И. п. : широкая стойка,  
Руки вниз, а ноги шире, руки вдоль туловища.  
Приложите всё старанье,  
Начинаем приседанья.  
Приготовились.  
Раз и два- согнём колени, 1 – полуприсед, руки в стороны;  
Руки в стороны без лени. 2 – и. п.  
Приседаем вместе, дружно- и так далее  
Быть здоровыми нам нужно. (6 раз)

5. Упражнение с цифрой «пять» И. п. : основная стойка,  
Будем дружно выполнять, руки вниз.  
Вырасти всем нужно нам –  
Приготовились к прыжкам.  
Раз и два, и три, четыре – 1-4- прыжки;  
Руки вверх, а ноги шире, 4-1- ходьба.  
А обратно посчитаем –  
Как солдаты зашагаем (4, 3, 2, 1)

3. Заключительная часть:  
Ходьба в колонне по одному:  
Приготовьтесь, ровно стали,  
Друг за другом зашагали.  
Упражнение на дыхание:  
Руки вверх мы поднимаем,  
Опускаем, отдыхаем.  
Все вздохнули глубоко,  
Выдох сделаем легко (слово «легко» произносится детьми на выдохе)  
Ходьба на месте:  
А теперь мы дружно, вместе  
Зашагаем все на месте.



По команде остановиться.  
Инструктор: Леню, тоску и грусть долой,  
Повторяйте все за мной:  
По утрам зарядку делай –  
Будешь сильным, будешь смелым!

Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Проанализировав Ваши ответы на вопросы анкет, мы составили план нашей сегодняшней встречи с их учётом. Надеемся, что сумеем ответить на все интересующие Вас вопросы и Вы узнаете много интересного для себя.

**Выступление медсестры ДООУ.** Заболеваемость детей. Анализ групп здоровья детей. Советы по укреплению здоровья. Здоровье и пища. Здоровье и привычки.

**3.** Узнайте, что думают Ваши дети о здоровье. Аудиозапись с ответами детей на вопросы.

**4.** Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

Надувные шары. На каждом шарике записка с вопросом для родителей.

Воспитатель бросает воздушный шарик родителям, поймавший отвечает на вопрос.

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы? И т. п. Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу.

### **5. Выступление ИФК:**

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как имеют вредные привычки, предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, воздух, которые необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

3. Важным здесь является правильно организованный режим дня.

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

4. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Поэтому мне бы хотелось сегодня поговорить о закаливании. Что такое закаливание? Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Какие же закаливающие мероприятия мы проводим в группе:

- ходьба по дорожке здоровья или коврику «травка», которые являются профилактическим средством плоскостопия.

- хождение босиком - самый простой и нетрадиционный способ закаливания.

Используется на утренней гимнастике, физкультуре, в группе в игровой деятельности. В течении 4-5 дней дети ходят в носочках, затем босиком по 3-4 мин. Время процедуры увеличивается ежедневно на 1 мин. И доводится до 20-25 мин.

- гигиенические процедуры- умывание, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание горла кипячёной водой, можно с добавлением трав. Такую процедуру вы можете делать утром и перед сном. Это профилактика болезней горла.

- нетрадиционный метод - контрастное воздушное закаливание- из тёплого помещения в прохладное. После сна дети проходят по дорожке здоровья и перебегают в прохладную группу, где выполняют гимнастику после сна с дыхательными упражнениями. Перемещение из одной комнаты в другую происходит 6 р. По 1-1, 5 мин в каждой комнате. Метод закаливания является профилактикой ОРЗ.

- Закаливание воздухом: проветривание помещений и прогулки (от 4-5 часов) .

- В летний период (июнь – август) :

1. Утренняя гимнастика на свежем воздухе
2. Воздушные ванны (раздевание до трусиков)
3. Солнечные ванны на прогулке до 25 мин.
4. Контрастное босо хождение (песок- трава)

5. Обливание или мытьё ног после прогулки водой. Начальная температура воды 18-20 градусов -по 20 -30 сек.

В будущем хочется включить в закаливание:

- обширное умывание – это обтирание, смоченной в воде жестковатой хорошо впитывающейся рукавичкой.

С помощью выше перечисленных специальных процедур повышается устойчивость организма к заболеваниям, к неблагоприятным факторам и повышается иммунитет организма ребёнка. Минимальное закаливание - это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

**(Родителям раздаются памятки по проведению закаливания.)**

6. Игра с родителями «Слово-эстафета»

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я... »

7. Награждение Дипломами

**8. Заключение.** Подвести вместе с родителями итог: «Что нужно делать, чтобы наши дети были здоровы? » - показ слайда. Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки.

**Решения собрания**

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

2. Хотите ли ВЫ, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том, что

Прежде всего мы - родители,

А всё остальное - потом!

3. Соблюдать дома рекомендации полученные от медсестры и воспитателя.

4. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

**Приложение №13**  
***Анкета для родителей, посвященная здоровому образу жизни***

1. Что вы подразумеваете под "здоровым образом жизни»?  
\_\_\_\_\_
2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?  
Да \_\_\_\_\_,  
нет.  
Не знаю
3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?  
Недостаток времени;  
низкая зарплата;  
недостаток знаний;  
другие причины (указать) \_\_\_\_\_
4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?  
Да,  
нет,  
иногда
5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т. д.)  
Да;  
нет;  
иногда.
6. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?  
Неудовлетворительное медицинское обслуживание;  
плохое материальное положение в семье;  
неблагоприятные экологические условия;  
недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;  
другие причины (указать) \_\_\_\_\_.
7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении.  
\_\_\_\_\_

***Огромное спасибо за сотрудничество!!!!***

## **Приложение №14**

### **Буклет для родителей «Растим детей здоровыми»**

#### **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

- Соблюдение чистоты и личной гигиены.
- Соблюдение питьевого режима.
- Закаливание.
- Утренняя зарядка.
- Двигательная активность.
- Длительные прогулки на свежем воздухе в любую погоду.
- Соблюдение режима дня.
- Правильное питание.

#### **НЕЛЬЗЯ**

- Наедаться перед сном.
- Смотреть долго телевизор, играть в компьютерные игры.
- Ложиться поздно.
- Играть в шумные игры перед сном.
- Откладывать отход ко сну, если ребенок начинает дремать. Дремота естественный сигнал идти спать. Откладывая отход ко сну, вы вносите разлад в организм ребенка.

#### **НУЖНО**

- Перед сном необходимо проветрить комнату.
- Перед сном следует задернуть занавески.
- Перед сном нужно умыться.
- Перед сном следует сложить одежду.

#### **Здоровые зубы здоровью любы**

- Необходимо правильно питаться: ребенок должен получить молоко, мясо, рыбу, овощи, фрукты круглый год.
- Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.
- Необходимо формировать привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером
- Не реже двух раз в год посещать кабинет стоматолога

#### **Пять правил детского питания**

- Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
- Настроение во время еды должно быть хорошим.
- Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
- Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.

- Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

#### Семь великих и обязательных «НЕ»

- Не принуждать. Поймем и запомним – пищевое насилие одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический.
  - Не навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.
  - Не ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
  - Не торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.
  - Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
  - Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого).
  - Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги по поводу того, поел ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.
  - К новой пище приучайте своего малыша постепенно.
  - На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию.
  - Очень важно создать за столом, доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.
- #### ЗАКАЛИВАНИЕ
- Соблюдайте тепловой и воздушный режим в помещениях.
  - Следите за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.
  - Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
  - Утреннюю зарядку проводить босиком.
  - Заботиться о том, чтобы ребенок надевал легкую одежду, когда ему приходится много двигаться.
  - Проводить игры с водой.
  - Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном – горло кипяченой водой комнатной температуры.
  - Умываться и мыть руки следует прохладной водой.
  - Перед сном ежедневно обливать малыша теплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.

#### УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность 5-6 минут.

- Включайте в комплекс упражнений разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением вперед, танцевальные движения. Не забывайте упражнения на формирование осанки, укрепление свода стопы.
- Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо 5-6 раз.
- Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений.

### **Список используемой литературы:**

1. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
2. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
3. Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.
4. Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДООУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.
5. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
6. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
7. Дзюба П. П. Дидактическая копилка воспитателя детского сада. Ростов Н/Д : Феникс 2008 г.
8. Гербова В. В., Ильчук Н. П. Книга для чтения в детском саду и дома. Изд. «Оникс», Москва 2009 г.
9. Чиркова С. В. Родительские собрания в детском саду. Младшая группа. Москва «ВАКО» 2012 г.
10. Никитина Т. В., Смольякова О. Н. Рабочие программы в ДООУ. Воспитательно-образовательный процесс. Планирование на каждый день. Изд. «Учитель», Волгоград 2013 г.

