Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №14 «Умка»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**«Энциклопедия здоровья для маленьких почемучек»**

**для детей 4-5 лет**

**Подготовили воспитатели**

**Н.И. Шакина**

**Л.В. Бикчантаева**

Мегион

2013

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование  Проекта | «Энциклопедия здоровья для маленьких почемучек» |
| Территория | Город Мегион |
| Учреждение-исполнитель | Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №14 «Умка» |
| Юридический адрес учреждения | 628681, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, город Мегион, ул. Нефтяников, д.3/1  Электронная почта: [umkamegion@mail.ru](mailto:umkamegion@mail.ru) |
| Телефон (рабочий) | тел/факс 8 (34643) 3 -12-51 |
| Основной разработчик Проекта | Воспитатели муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №14 «Умка» - Бикчантаева Людмила Владимировна, Шакина Наталья Ивановна |
| Цель Проекта | Сформировать у детей дошкольного возраста потребность в здоровом образе жизни. |
| Задачи Проекта | 1.Познакомить детей дошкольного возраста с элементарными правилами здорового образа жизни.  2. Обогатить общие представления детей о здоровье как ценности, расширить представления о состоянии собственного тела.  3. Воспитать у детей потребность в здоровом образе жизни.  4.Поддерживать достижения детей, чувство гордости за результаты собственного и общего труда.  5. Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию у дошкольников представлений о ЗОЖ. |
| Сроки реализации Проекта | 6 месяцев |
| Исполнители основных мероприятий Проекта | Воспитатели, дети группы «Пчелка», родители воспитанников. |
| Ожидаемые конечные  результаты Проекта | 1. У детей сформируется понятие о здоровом образе жизни.  2. Дети усвоят определенный объем знаний об организации рационального, здорового питания.  3. Сформируются простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры.  4. Приобретут простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.  5.Повысится заинтересованность родителей к развитию у детей представлений и навыков ЗОЖ. |

**Актуальность темы**

Одной из главных ценностей в жизни человека было и остается здоровье. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Но, к сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первого места в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если родители будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Отсюда вытекает важная проблема: как помочь ребенку реализовать свое право на здоровье, на счастливую жизнь?

**Тип проекта:** коллективный, творческо-информационный.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (декабрь – май).

**Участники проекта:** воспитанники группы общеразвивающей направленности для детей от 4 – 5 лет, воспитатели группы, родители воспитанников.

**Цель проекта:**

* Сформировать у детей дошкольного возраста потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта:**

* Познакомить детей дошкольного возраста с элементарными правилами здорового образа жизни.
* Обогатить общие представления детей о здоровье как ценности, расширить представления о состоянии собственного тела.
* Воспитать у детей потребность в здоровом образе жизни.
* Поддерживать достижения детей, чувство гордости за результаты собственного и общего труда.
* Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию у дошкольников представлений о ЗОЖ.

**Прогнозируемые результаты (ценность) реализации проекта:**

* У детей формируется понятие о здоровом образе жизни.
* Дети усвоят определенный объем знаний об организации рационального, здорового питания.
* Сформируются простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры.
* Повысится заинтересованность родителей к развитию у детей представлений и навыков ЗОЖ.

**Продукт проектной деятельности:** «Энциклопедия здоровья для маленьких почемучек» (иллюстрированная книга-альбом) для детей дошкольного возраста.

**Обогащение (или создание) предметно-развивающей среды под идею проекта:**

- оснащение спортивного уголка новыми снарядами: обручи, дуги, мячи-ежики и нетрадиционным спортивным оборудованием;

- создание картотеки подвижных игр «Оздоровительные игры»;

- создание картотеки дидактических игр «Здоровье и безопасность»;

- обогащение книжного уголка художественной литературой о здоровом образе жизни;

- пополнение атрибутами сюжетно-ролевых игр «Больница», «Семья», «Аптека», «Поликлиника»;

- изготовление авторской дидактической игры «Волшебный куб»;

- подбор демонстрационного материала для проведения бесед, составления рассказов;

- пополнение Театрализованного уголка куклами: «Микробы», «Заяц», «Лягушка» и т.д.;

- пополнение Уголка творчества трафаретами овощей, фруктов, ягод и т.д.;

- изготовление атрибутов для проведения закаливающих процедур.

**Этапы реализации проекта:**

**I этап**

**Подготовительный**

(октябрь – ноябрь 2013)

* Изучить методическую литературу.
* Составить план реализации.
* Подготовить иллюстрированный материал.
* Организовать предметно-развивающую среду.
* Систематизировать дидактические игры, обучающие пособия.
* Собрать теоретический материал для разработки консультаций.
* Составить конспект выступления на родительском собрании «Забота о здоровье ребенка"

**II Этап**

**Практический**

(декабрь 2013 –апрель 2014)

**Работа с детьми**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Познавательные**  **беседы с детьми** | **Совместная**  **деятельность с детьми** | **Самостоятельная**  **детская**  **деятельность** |
| Декабрь 2013  (1 неделя) | **Беседа «Что такое энциклопедия»**  Цель: дать первоначальные сведения о книгах - энциклопедиях | -Выявление уровня сформированности знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни;  -Выставка «Мир детских энциклопедий»;  -Принятие решения о создании собственной энциклопедии здоровья. | Рассматривание энциклопедий |
| Декабрь 2013  (3 неделя) | **Беседа «Режим дня»**  Цель: сформировать представления детей о правильном режиме дня и пользе его соблюдения. | - Музыкально-спортивный вечер досуга «Сказка о том, как вернулся мишке сон»  -Д/и «Части суток». | Разукрашивание картинок «Режимные моменты» |
| Январь 2014  (3 неделя) | **Беседа «Откуда берутся болезни»**  Цель: Познакомить детей с инфекционными заболеваниями и их возбудителями: микробами и вирусами. | -Театрализация «Приключения в Королевстве микробов». | Рисование пальчиками «Микробы» |
| Январь 2014  (4 неделя) | **Беседа**  **«Если кто-то заболел»**  Цель: побуждать детей оказывать помощь больным людям по мере своих сил и возможностей | -чтение «Добрый доктор Айболит»;  -С\р игра «Больница»;  - экскурсия в медицинский кабинет. | Рисование «Детская поликлиника» |
| Февраль 2014  (1 неделя) | **Беседа «Витамины, откуда они берутся»**  Цель: познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются. | - Д\и «Узнай по вкусу», «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху»;  - отгадывание загадок «Овощи и фрукты»;  -разрезные картинки. | Аппликация способом «обрывание» на тему «Корзинка с витаминами» |
| Февраль 2014  (3 неделя) | **Беседа «Зимние игры и забавы»**  Цель: уточнить и расширить знания детей о зимних развлечениях. | -Спортивное развлечение совместно с инструктором по ФИЗО  «Волшебные игры в снежном царстве»;  - Д\и «Что одеть на улицу», «Одень мишку на прогулку». | Рисование способом «Оттиск смятой бумагой» «Как мы лепили снеговика» |
| Март  2014  (1 неделя) | **Беседа «Чистота залог здоровья»**  Цель: довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур | -Просмотр мультфильма «Мойдодыр»;  -Чтение «Девочка чумазая», «Чистюля – енот». | Коллективная аппликация (коллаж) на тему «Мойдодыр и его помощники» |
| Март  2014  (3 неделя) | **Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»**  Цель: довести до понимания детей важность закаливающих процедур | -чтение «Волшебный Морж»;  -кукольный театр «Как заяц стал сильным и здоровым». | Закаливающие процедуры |
| Апрель 2014  (1 неделя) | **Беседа «Полезные и вредные привычки»**  Цель: формировать представление о полезных и вредных привычках | -чтение Остер «Неправильные привычки»;  -просмотр мультфильма «Ах и Ох»;  -словестная-игра «Полезно – вредно». | Коллективное оформление «Энциклопедии здоровья для маленьких почемучек» |

**Работа с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Дата проведения** | **Ответственный** |
| 1 | Анкетирование родителей воспитанников «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»  (на начальном и итоговом этапе реализации проекта) | Декабрь 2013г. | Бикчантаева Л.В. |
| 2 | Выступление на родительском собрании на тему «Забота о здоровье ребенка" (познакомить с целями и задачами реализуемого проекта) | Декабрь 2013г. | Шакина Н. И. |
| 3 | Подготовка памятки родителям по здоровому образу жизни  «Ключи здоровья» | Март 2014г. | Шакина Н. И. |
| 4 | Подготовка консультаций:  - «О здоровом питании»;  - «О сезонной одежде»;  - «О способах закаливания»;  - «Растем вместе»;  - «Режим дошкольника». | Декабрь 2013г. –Апрель 2014г. | Бикчантаева Л.В.  Шакина Н.И. |
| 5. | Спортивное развлечение «Волшебные игры в снежном царстве» | Февраль 2014г. | Бикчантаева Л.В.  Выгузова В.П. |
| 5 | Размещение информации в Родительском уголке по теме:  «Здоровая семья — здоровый малыш»;  - «Если хочешь быть здоров»;  - «В некотором царстве, спортивном государстве»;  - «Поиграй-ка». | Декабрь 2013г. –Апрель 2014г. Бикчантаева Л.В. | Бикчантаева Л.В.  Шакина Н.И. |
| 6 | Привлечение родителей воспитанников к изготовлению пособий по теме проекта, к оформлению группового уголка «Здоровье», к изготовлению Энциклопедии. | Декабрь 2013г. –Апрель 2014г. | Бикчантаева Л.В.  Шакина Н.И. |

**Работа с педагогами**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Дата проведения** | **Ответственный** |
| 1 | Консультация для самостоятельного изучения «Картотека подвижных и дидактических игр» | Февраль 2014 г. | Бикчантаева Л.В. |
| 2 | Консультация «Формирование основ ЗОЖ у детей среднего дошкольного возраста» | Январь 2014г. | Шакина Н.И. |
| 3 | Выставка рисунков «В стране здоровья» | Март 2014г. | Бикчантаева Л.В. |
| 4 | Обобщение опыта работы по реализации проекта «Энциклопедия здоровья для маленьких почемучек» | Май 2014г. | Бикчантаева Л.В.  Шакина Н.И. |

**III этап**

**Заключительный**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Дата проведения** | **Ответственный** |
| 1 | Выявление уровня сформированности знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни по результатам реализации проекта | Апрель 2014 г. | Шакина Н.И. |
| 2 | Обобщение опыта работы для педагогов ДОУ о результатах реализации проекта «Энциклопедия здоровья для маленьких почемучек». | Май 2014г. | Бикчантаева Л.В.  Шакина Н.И. |
| 3 | Итоговая встреча с родителями воспитанников с целью ознакомления с результатами проекта «Энциклопедия здоровья для маленьких почемучек» (просмотр презентации и Энциклопедии, созданной детьми) | Май 2014г. | Бикчантаева Л.В.  Шакина Н.И. |
| 4 | Размещение информации о реализации проекта на сайте учреждения | Май 2014г. | Бикчантаева Л.В.  Шакина Н.И. |

Приложение №1

**Диагностика отношения ребенка к здоровью**

**и здоровому образу жизни.**

**Цель:** изучить особенности ценностного отношения детей среднего дошкольного возраста к здоровью.

Для достижения обозначенной цели используется хорошо знакомая ребенку детская литература, например: В. Берестов «Больная кукла», сказки К. Чуковского «Айболит», «Мойдодыр».

**Примерные вопросы к ребенку:**

1. Скажи, пожалуйста, тебе нравиться сказка «Айболит» К. Чуковского?

(Покажите ребенку книжку, дайте полистать и посмотреть иллюстрации.)

2.Кто твой любимый герой в этой сказке? Почему?

3.Если бы ты стал Айболитом и попал в сказку, чтобы ты делал? Для чего бы ты это делал?

4.Представь, что у Айболита в руках оказалась волшебная палочка. Как ты думаешь, какие желания он загадал бы?

В ходе диагностики фиксируются высказывания ребенка. Особенно важно обратить внимание на ответы, в которых ребенок совершает выбор (вопросы со 2 по 4). Собственно они и становятся показателем отношения дошкольника к здоровью, понимания ребенком его сущности и значимости для человека его жизни.

В ходе наблюдения за ребенком и в повседневной жизнедеятельности

обращали внимание на:

* устойчивость интереса, который он проявляет к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
* самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведении;
* удовольствие, с которым ребенок выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, процессы самообслуживания, удовлетворенность результатами индивидуальных и совместных действий;
* радость и доброжелательность общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни;
* осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке;
* направленность на выполнение элементарных трудовых процессов, полезный для здоровья результат.

Наличие выделенных проявлений в поведении ребенка свидетельствует о его правильном отношении к здоровью и здоровому образу жизни. Результаты наблюдения также заносятся в таблицу.

Приложение №2

**Карта регистрации отношения дошкольника к здоровью**

Отношение ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (лет, мес.) к здоровью и ЗОЖ

(по материалам наблюдения)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Проявляется** | **Не проявляется** | **Проявляется избирательно** | **Примечания** |
| Устойчивость интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения |  |  |  |  |
| Самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведении |  |  |  |  |
| Удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической культуры, процессов самообслуживания |  |  |  |  |
| Осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке |  |  |  |  |
| Направленность на выполнение элементарных трудовых процессов, полезный для здоровья результат |  |  |  |  |

Приложение №3

**Анкета для родителей**

**«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»**

1. Делаете ли вы с ребенком утреннюю зарядку?

Да. Нет. Иногда.

2. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- утренний прием на улице

- облегченная форма одежды

- ходьба босиком в спальне до и после сна

- одностороннее проветривание во время сна (+17,+19)

- воздушные ванны

- обширное умывание

- полоскание рта

3. Проводите ли Вы дома с ребенком закаливающие процедуры?

Да. Нет. Иногда.

4. Есть ли у вашей семьи привычки от которых Вы бы хотели избавиться?

Да. Нет.

5. Соблюдает ли Ваша семья (ребенок) режим дня (сон, питание, прогулка)?

Скорее да. Скорее нет. По-разному.

6. Придерживается ли Ваша семья здорового рациона питания?

Да. Нет. Не знаю

7. Как часто Ваша семья проводит на свежем воздухе?

Часто. Редко. Как получится, не задумываюсь об этом.

8. Посещают ли члены Вашей семьи спортзал?

Да. Нет. Иногда.

9. Часто ли болеет ваш ребенок?

Часто. Не часто. Год на год не приходится (по-разному).

10. Есть ли у Вас дома предметы, помогающие сохранить и укрепить здоровье?

Да. Нет. Перечислите, какие.

11. Считаете ли Вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни? Скорее да. Скорее нет. Не могу ответить на этот вопрос.

12. На что, на Ваш взгляд, семья и детский сад должны обращать внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?

- соблюдение режима;

- рациональное, калорийное питание;

- полноценный сон;

- достаточное пребывание на воздухе;

- здоровая гигиеническая обстановка;

- наличие спортивных и детских площадок;

- физкультурные занятия;

- закаливающие мероприятия.

13. Знаете ли Вы как укреплять здоровье ребенка?

Да. Нет. Частично.

Приложение №4

**Беседа «Режим дня»**

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме

дня. Начнём с зарядки. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка. Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье. Послушайте стихотворение, как девочка Таня с мамой делает утреннюю зарядку дома.

**Утренняя зарядка**

- Пролетела ночка,

С добрым утром, дочка!

Просыпайся, поднимайся,

Застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись,

Повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой инструктор по

физкультуре в детском саду. Валерия Петровна – так зовут инструктора – собирает ребятишек в большом, светлом, хорошо проветренном спортивном зале. (воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга). - Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдём по кругу, сделаем разминку. Пройдём один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдём, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия (музыка звучит быстрее). - Ну - ка, побежали по кругу! (дети бегут по кругу, затем делают наклоны, приседания и другие упражнения).

Итак, давайте вспомним, какую пользу приносит зарядка. Верно! Она укрепляет

здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

Знаете ли вы, что ещё в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку? Народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребёнку давали камень, который следовало перенести на определённое расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребёнок, тем тяжелее камень он должен был перенести! У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука. И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя – Геракла. Геракл нашёл самое красивое место в Греции. Это место называлось Олимпией. Геракл установил

правила игр и награды – венки из веток серебристо – серой оливы. Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше всё время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнём. На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье – бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба. Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с постамента бронзовую статую и принёс её домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник. Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимым их играми были городки и лапта, а зимой – взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озёрах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

Теперь поговорим о режиме дня. Что такое режим? Режим – это определённый распорядок дня. Режим дня – верный помощник нашего здоровья! Он не только задаёт правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде. Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как? Давайте послушаем рассказ Тани - о её режиме дня (домашнее задание).

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно. Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя не выспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

**Зачем соблюдать режим?**

Я режим не соблюдаю,

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,

То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку

Я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку

Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться,

После всех телепрограмм,

И не может добудиться

Меня мама по утрам.

«Ты, сыночек, бледный, вялый

И совсем больной на вид.

Ты с утра уже усталый,

Может, что – нибудь болит?»

А отец сказал с досадой:

«Вот твоя ошибка, сын!

Соблюдать, конечно, надо

В жизни правильный режим!»

Приложение № 5

**Беседа «Откуда берутся болезни»**

Знаете ли вы, кто такой микроб? Название микроб происходит от двух греческих слов: микрос – «малый» и биос – «жизнь».

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Микробы так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Микробов на свете великое множество, и все они разные. Есть среди них существа «покрупнее» – бактерии, а есть и совсем мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которыми питаются растения. А молочнокислые бактерии превращают молоко в хорошо известные тебе продукты. Если оставить в тепле некипяченое молоко, через несколько часов из него получится вкусная простокваша – это поработали молочнокислые бактерии. Еще с их помощью можно приготовить ряженку, кефир и сыр. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться.

Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные – болезнетворные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные, болезни.

Как возбудители болезни попадают в организм?

Некоторые болезнетворные бактерии и вирусы очень сильны. Проникнув в тело человека, они могут сразу вызвать болезнь, часто очень тяжелую.

Врачи разных стран много трудились для того, чтобы научиться лечить и предупреждать тяжелые инфекционные болезни. Теперь каждому здоровому ребенку делают прививки против кори, полиомиелита, туберкулеза и других заболеваний. Взрослым тоже делают прививки (например, во время эпидемий).

Другие микробы, пробравшись в организм, не сразу начинают действовать. Они как бы затаиваются и ждут своего времени. Например, в организме человека обычно находится большое количество бактерий, которые могут вызвать ангину, а человек этот ангиной не заболеет, если он закален и его организм хорошо сопротивляется микробам. Но стоит организму ослабеть, как бактерии легко проникают внутрь слизистой оболочки – и горло воспаляется.

Признаков болезни много. Один из самых главных – боль. Это очень важный сигнал. Боль предупреждает: организм не в порядке, надо лечиться! Нужно найти причину боли. Лучше всего это сделает врач, он и назначит подходящее лечение. Есть один очень хороший доктор – твоя мама. Обязательно скажи ей, что у тебя болит, а уж она решит, вызывать врача или просто полежать, поспать.

Другой важный признак болезни – повышение температуры. Нормальная температура тела человека – не выше 37°. Более высокая – сигнал о возможной болезни.

Случается небольшое повышение температуры, когда человек попадает в непривычные условия (например, перегрелся на солнце). Но обычно повышение температуры говорит о том, что внутрь тела попала инфекция и организм начал с ней схватку. Большинство болезнетворных бактерий и вирусов погибает при повышенной температуре. Поэтому не надо спешить сбить температуру лекарствами. Другое дело, если даже невысокая температура, до 38°, держится уже несколько дней или если градусник показывает 39° и выше. Значит, без посторонней помощи организм не справится с инфекцией и нужно лечение.

Приложение № 6

**Беседа «Зимние игры и забавы»**

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодняшнюю нашу бесе­ду давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима — замечательное время для укрепления здоро­вья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на возду­хе — хорошая закалка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотро­пом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, свет­лым и нарядным! Выпал первый снег. Три березки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

**Зимушка-зима**

Приехала на тройке

Коней быстрых, бойких

Зимушка-краса —

Ледяная коса.

В белой шубке до пят

Стала тешить ребят!

Махнула рукавом правым —

Инеем покрылись травы,

Махнула рукавом левым —

Чисто поле побелело.

Ударила молоточком —

Сковала реку мосточком.

Взяла лыжи, сани,

Ребятишек манит:

«Выходите на простор,

Да с крутых катайтесь гор!»

После снегопада воздух особенно чистый, и можно от­правляться кататься с горы на санках.

**Сани**

Мчатся мои сани

Быстро с горки сами.

Ветер дует мне в лицо

И свивает снег в кольцо!

Катаясь на санях, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений. Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на ходу!

Многие дети катаются зимой на снегокатах. Снегокат по­хож на сани, но тяжелее и управляется рулем.

Я лечу на снегокате

Я люблю на снегокате

Снежный вихрь ударит в спину,

Птицей в воздухе взовьюсь!

Давайте вместе назовем ваши любимые зимние игры и забавы. Верно! Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей.

Поговорим о катании на лыжах.Есть ли у вас лыжи? Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? Почему? Я думаю, что вы все уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные про­гулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги. Отталкивайтесь посильней то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и вы­работать ритмичность движений. В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?

Например, в ручеек. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из наклоненных палок и проехать в эти во­рота, не задев палки. Это не так-то легко! Особенно для начинающего лыжника!

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади. Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

Акак подниматься на гору? Можно елочкой или полу­елочкой, а можно и боком — лесенкой.

**На лыжах**

Солнце ходит выше

С каждым днем.

Мы наденем лыжи —

В лес пойдем.

Словно терем белый

Замер бор,

Мы на лыжах смело

Мчимся с гор.

Весело искрится

Чистый снег.

Разрумянит лица

Быстрый бег.

Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной май­ки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек. После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Хорошо солнечным январским днем покататься на конь­ках! Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки? Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нуж­но научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения. Но вот вы выходите на лед! Научитесь разбегаться, сколь­зить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два- три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а потом побежите по кругу. Глав­ное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туло­вище вперед!

**На катке**

Вечер. Музыка играет.

На катке полно ребят.

Ель нарядная сияет,

Огоньки кругом горят!

Режем острыми коньками

Серебристый гладкий лед,

И сверкает огоньками

Белых хлопьев хоровод.

Я уверена, что многим из вас по душе веселая, подвиж­ная игра — хоккей.

**Что нужно для игры в хоккей?** Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и конечно же лед. Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача — не пропустить шайбу.

**Пойдем играть в хоккей?**

Головку от подушки

Поднимай скорей,

Бери коньки и клюшку —

Пойдем играть в хоккей!

Мороз румянит лица,

Уже залит каток.

На солнце серебрится

Искрящийся ледок.

Атаки отражая,

По шайбе будем бить,

А шайба, как живая,

Крутиться и скользить.

В воротах встанет Саня —

Испытанный вратарь.

В хоккей сыграет с нами

Сам дедушка Январь!

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится лип­ким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

**Игра «Снежная крепость»**

Дети все вместе строят снежный вал (шириной пример­но 50 см), на некотором расстоянии от вала лепят большо­го снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башни нужно водрузить флажок!

Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая фла­жок как эстафету. С флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по снежно­му тоннелю и водрузить флажок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выиг­рает.

Приложение №7

**Беседа «Чистота – залог здоровья»**

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Связаны. Недаром говорится: «Чистота - залог здоровья». Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, - он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым. Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчика Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком? На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных болезней. Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом. Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными. Не забывайте также мыть руки после туалета! Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное - под ними не должно быть грязи! Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь. Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых - прекрасное

средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон - непременное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть

опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома. Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к

Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть. На столе остались немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в

мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи. Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором. В кухне у грязнули мухам - раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

**Муха - надоеда**

Муха, муха - надоеда прилетела к нам к обеду.

Видит муха: стол накрыт, по тарелкам суп разлит.

Все готово, можно есть, только где же мухе сесть?

Села муха на окошко, съела муха хлеба крошку.

Тряпкой муху мы прогнали: «В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также

наносят вред здоровью человека. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок. Правильно!

Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом. Зачем они это делают? Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль - очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию. Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью. Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3— 5 минут сделать и сквозное проветривание.

А что такое влажная уборка? Верно! Во время влажной уборки мы протираем

полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь. Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день,

выделяя на это определенное время.

**Чистюля - енот**

Жил в лесу енот – чистюля,

Чистил ложки и кастрюли,

Делал по утрам уборку –

Проводил в порядок норку.

Убирал и грязь и сор,

Подметал метлою двор,

Красил кисточкой скамейки,

Поливал цветы из лейки.

В деревянное корытце

Наливал енот водицы.

И стирал своим детишкам

Рубашонки и штанишки.

Как-то мимо шла бабуля

И заметила чистюлю:

«Ах, работник золотой,

Ты убрал бы домик мой!

В доме пол давно не мыли –

Там скопилось много пыли,

Нет ни тряпки, ни метлы,

В паутине все углы!»

Отвечал енот – чистюля:

«Помогу тебе, бабуля!

Обмету углы метлою,

Дом почищу и помою,

Рамы кисточкой покрашу –

Станет дом новей и краше!»

Приложение №8

**Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит!»**

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро малень­кая девочка Таня.

Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень малень­кая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засы­пали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассмат­ривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми ярки­ми звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпана­ми — белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звез­дочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кру­жатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

**Колыбельная**

Стали звездочки ясней —

Засыпай-ка поскорей!

Может быть, тебе приснится

Яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветок,

Иль конечек - горбунок.

В темном небе месяц светит,

Словно цветик - семицветик,

Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда при­жималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюль­ паны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

**С добрым утром**

С добрым утром, дорогая!

Просыпайся поскорей.

За окном сосульки тают,

Зачирикал воробей.

В гости к нам пришла весна,

Пробуждайся ото сна!

— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

**Утренняя песенка**

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица —

Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась —

Смыла с рук и пыль и грязь.

                    Пусть бежит водица —

Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытира­лась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принима­лась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щеткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

— Танюша! Ты уже умылась? - окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в риф­му отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу.

Ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.

Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу мах­ровым полотенцем.

**Здоровой будь!**

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Воспитатель рукавицей

Оботрет меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выби­раете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каж­дое утро?

**Под душем**

Утром я едва проснусь —

Сразу в душе обольюсь.

На веселый летний дождь

Душ немножечко похож.

Он поет, журчит, звенит —

Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон

Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — пре­красное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое - постепенность, пра­вило второе — постоянство.

**Что означают эти правила?**

Начинать водные процедуры надо с температуры при­ мерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя в конце концов до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепен­ность закалки.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна нема­лая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мы­тье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во- вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь бла­гоприятно действует на сон!

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разгово­ру о закаливании.

**Что такое закаливание?**Это все, что направлено на по­вышение устойчивости организма к неблагоприятным усло­виям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

**Какие методы закаливания нам знакомы?**

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующий раз. А сейчас послушайте сказку.

«**Волшебный Морж»**

Однажды солнечным январским днем Ваня отправился на прогулку. Мальчику нравилось кататься на лыжах с по­логих гор, окружавших небольшой пруд.

День был воскресный, и хотя мороз пощипывал нос и румянил щеки, народу возле пруда собралось множество. Одни катались с гор на лыжах, другие — на санках и снегокатах.

Ветви деревьев были унизаны пушистыми иголочками инея, а золотое солнце напоминало елочный шар, висящий на еловой ветке.

Ваня съехал с горки и долго катился по гладкой за­ снеженной поверхности замерзшего пруда. Возле противо­положного берега была сделана широкая прорубь. К ней вела деревянная лестница. Зеленовато-голубые глыбы вырублен­ного льда лежали на снегу и переливались на солнце.

Возле проруби собралась большая толпа. Звучала веселая музыка, все наблюдали, как люди, одетые в купальники и плавки, спускались по лестнице и плескались в сверкаю­ щей ледяной воде.

«Бррр, как им не холодно!» — подумал Ваня, поежива­ясь от порывов ветра, залетавшего за воротник его куртки.

Пловцам и пловчихам между тем, казалось, вовсе не было холодно! Они выскакивали из воды розовые, улыба­ющиеся. Ходили босиком по снегу, не спеша обтирались махровыми простынями. Ваня смотрел на них с восхище­ньем.

— Какие необыкновенные люди! — невольно вслух про­изнес мальчик.

— Конечно, необыкновенные! — подтвердила стоявшая рядом с ним девушка в белой шубке с золотистой толстой косой, похожая на Снегурочку. — Не зря их «моржами» называют!

— Моржами? — удивился Ваня. — Почему моржами?

— А ты разве не знаешь, что моржи живут в северных морях, среди снегов и льдов. Плавают в ледяной воде и даже подо льдом. Не боятся ни трескучих морозов, ни шквального ветра!.. Впрочем, подожди. Сейчас начнется самое интересное — торжественное награждение «моржей» грамота­ми и медалями, — добавила девушка.

В это время зазвучала знакомая мелодия, и «моржи», уже одетые в спортивные костюмы, выстроились в ряд.

Из небольшой деревянной избушки, срубленной на бе­регу пруда, вышел Дед Мороз с белой кудрявой бородой, с посохом в руках и в алой шубе.

Снегурочка, стоявшая рядом с Ваней, подошла к нему и взяла из рук Дедушки Мороза резное блюдо с наградами. Каждому «моржу» под аплодисменты она надела на шею широкую шелковую ленту с медалью и вручила грамоту.

— Я тоже очень хотел бы стать «моржом», — прошептал Ваня, — но разве я могу раздеться в такой мороз, да еще и искупаться в проруби? Конечно нет! Сразу же подхвачу простуду.

— Напрасно ты так думаешь! — сказала Снегурочка, слы­шавшая слова мальчика. — Хочешь, я научу тебя, как стать самым настоящим «моржом», купаться в ледяной воде и никогда не болеть?

— Конечно хочу! — радостно воскликнул Ваня.

— Я подарю тебе волшебного Моржа. Он научит тебя всем премудростям закаливания, поможет стать сильным и здоровым.

Снегурочка достала из кармана шубки маленького сереб­ристо-черного с белыми клыками Моржа и дала его Ване. Морж весело заморгал маленькими круглыми глазками и захлопал ластами в знак приветствия.

—    Спасибо! — прошептал Ваня. Волшебный Морж ему очень понравился.

С тех пор жизнь мальчика изменилась.

**Как вы думаете, что изменилось в жизни мальчика Вани?**

Рано утром волшебный Морж будил Ваню, поднимая его на зарядку. Ваня настежь открывал форточку, комната наполнялась морозным воздухом. Друзья прыгали, кувыр­кались, играли с мячами. Ваня с большим, а Морж с ма­леньким цветным мячиком для пинг-понга.

Потом вместе они бежали в ванную. Морж плескался в тазике, а Ваня обливался прохладной водой из душа и вытирался насухо большой жесткой простыней.

—    Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — че­рез несколько дней скомандовал Морж.

Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом от­правлялись к пруду, там делали зарядку, бегали по тропинкам вокруг пруда, принимали солнечные и воздушные ванны.

Какое чудесное время — весна! Ваня вдоволь надышался свежим воздухом, запахом влажной земли, молодых веток, листьев, свежим ароматом тумана, который рассеивался под теплыми солнечными лучами.

Все лето каждый день они плескались в пруду.

А осенью, когда стало прохладней, Ваня и Морж про­должали зарядку и купание до самых холодов.

Как изменился мальчик за это время! Он окреп, совсем перестал болеть, не боялся ни пронизывающего ветра, ни холодной воды.

Прошел год, и Морж посоветовал Ване принять участие в зимних купаниях.

Опять звучала веселая музыка, смелые и закаленные люди бесстрашно плескались в ледяной воде.

Ваня тоже разделся, сделал легкую разминку, пробежал­ся по снегу под восхищенные взгляды собравшихся.

Вот тут его и заметила Снегурочка.

— Ванюша, здравствуй! Ну как дела? — ласково спроси­ла она.

— Чудесно! — ответил Ваня. — Ни мороза не боюсь я, ни ледяной воды! Болеть совсем перестал! С этими словами мальчик сбежал по деревянной лесенке и прыгнул в прорубь.

— Ах, какой смелый, закаленный мальчик! — удивлялись люди, закутанные в теплые шубы, платки и шапки.

— Мне волшебный Морж помог! — радостно крикнул Ванюша.

И все увидели, что в проруби рядом с мальчиком пле­щется маленький серебристо-черный Морж.

Приложение №9

**Беседа «Полезные и вредные привычки»**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка? Привычка – это такое действие, которое становиться для нас тем, без чего мы не можем жить. Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестаёт задумываться, они словно совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Что это за привычки? Правильно. Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня. Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически? Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф. Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки? Конечно, плохо. А почему? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть своё место! Класть вещи на место – полезная привычка! О каких ещё хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит? Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытьё посуды – это хорошие привычки. Полезная привычка – соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причёсанным – замечательная привычка. Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и т.д. Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинает тошнить и кружиться голова! В чём состоит вред курения? В табачном дыме, который человек вдыхает в лёгкие, содержится множество вредных веществ. Курящие люди чаще болеют воспалением лёгких, бронхитом и бронхиальной астмой. Курильщики губят не только своё здоровье, но и здоровье окружающих. Человек, который провёл четыре часа в накуренном помещении, отравляется так же, как человек, выкуривший четыре сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называют «пассивным курением». Курение снижает физическую силу, ухудшает координацию движений, уменьшает выносливость. Запомните! Курение и здоровье несовместимы! У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только полезные привычки. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

**Привычки**

Есть у лисички

Хорошие привычки:

Собираясь в гости,

Холить пышный хвостик,

Приучать лисяток

Соблюдать порядок.

Есть у лисички

Дурные привычки:

В курятник – шасть

И курочку украсть.

А теперь, ребята, послушайте сказку про одного медвежонка.

**Денис и медвежонок Денни**

На берегу лесной реки в маленькой деревянной избушке жил медвежонок. Каждое утро солнечные лучи заглядывали в окно избушки, скользили по подушке и щекотали Мишкин нос.

Медвежонок, которого звали Денни, просыпался, вскакивал с кровати и выходил в лес. Мишка делал зарядку: приседал, подтягивался на нижнем суку сосны, кувыркался, а потом бежал по тропинке вдоль речки. Наконец он прыгал в прохладную воду и с удовольствием плескался, нырял и плавал. Наплававшись, Денни отправлялся в заросли малины и лакомился сочными сладкими ягодами.

Однажды в лес пришёл мальчик Денис. Вчера вечером он легко вытащил у старшего брата из кармана пару сигарет и теперь решил попробовать покурить. Денис надеялся, что здесь, в лесу, да ещё в такой ранний час, его никто не заметит и не отругает за курение. Мальчик достал из кармана сигарету, чиркнул зажигалкой и втянул в себя синеватый дым.

- Кхе, кхе, кхе! – с непривычки закашлялся он. Денис сделал ещё одну затяжку и почувствовал, что его затошнило. У него закружилась голова и потемнело в глазах. Он чуть было не свалился с пенька.

- Что же это такое? – испугался мальчик. – Вон другие курят – и ничего! Он вспомнил, как лихо курили, прячась за школой, мальчики постарше, а Денис – худенький и невысокий – мечтал подружиться с ними и быть хоть в чём-то на них похожим! Вдруг Денис услышал, что кто-то шуршит в зарослях. «Кто бы это мог быть?» - удивился мальчик. Он встал с пенька и осторожно раздвинул ветки кустарника. «Ах, это медвежонок! Совсем маленький, как игрушечный! Да какой славный! Мохнатый, косолапый, с умными весёлыми глазками. Вот бы поймать его и принести в школьный живой уголок!» - подумал Денис и стал осторожно подкрадываться к малышу. Но медвежонок вдруг опрокинулся на спинку и весело захохотал:

- Ха – ха – ха! Ха – ха – ха!

Денис замер от неожиданности: впервые в жизни он видел хохочущего медвежонка! Нахохотавшись вволю, Денни встал на задние лапки и вежливо представился:

- Привет! Меня зовут Денни! А тебя как зовут?

- А меня - Денис! – ответил потрясённый мальчик.

- Ты, наверное, дрессированный медвежонок из цирка? – спросил он.

- Вовсе нет! – ответил Денни. – Я волшебный медвежонок из сказки.

- Ах, вот оно что! – протянул Денис.

- Скажи, над кем ты смеялся? Надо мной? – спросил медвежонка мальчик.

- Конечно над тобой! Над кем же ещё! – ответил Денни.

- А почему? – не унимался Денис.

- Уж больно растерянный у тебя был вид, когда ты чуть не свалился с пенька. Позволь спросить тебя, что ты делал на пеньке? В руках у тебя была какая-то тоненькая палочка, из неё шёл дым.

- Ах, это! – небрежно бросил Денис. – Это обыкновенная сигарета. Все их курят, а мне почему-то стало очень плохо!

- Ничего удивительного! – заметил Денни. – Я слышал, что сигареты очень ядовиты, от них можно даже заболеть!

- Заболеть? – удивился Денис. – Но я знаю множество людей, которые курят сигареты, и ничего с ними не случается!

- Но это только в начале! А потом они болеют, кашляют, и, представь, даже умирают.

- Нет, нет! – испуганно воскликнул мальчик. – Я так не хочу!

- Вот и прекрасно! – ответил Денни. – Кстати, не хочешь ли угоститься малинкой? – спросил он, протягивая Денису горсть ягод.

- С удовольствием, - ответил тот, отправляя малину в рот.

- Слушай, Денис, хочешь, я расскажу тебе историю, которую слышал от своей бабушки? Эта история как раз касается курения.

- Что ж, расскажи!

И Денни начал рассказывать.

- «Жил-был один Мальчик. Он частенько приходил в лес, садился на пенёк и покуривал сигарету. Научившись этому от взрослых, он думал, что становиться умнее и взрослее. Моя бабушка в те времена была шаловливым молоденьким медвежонком. Она выглядывала из-за кустов и дразнила Мальчика: «Ау! Курильщик, ну догони-ка меня!» И быстро убегала по лесной тропинке.

Но Мальчик никогда не мог её догнать! Он тяжело дышал, задыхался и, в конце концов, безнадёжно отставал. Шло время. Друзья этого мальчугана, его одноклассники. Быстро росли, становились всё выше и сильнее. Многие из них приезжали летом на дачу и делали зарубку на стенке старого шкафа, отмечая свой рост. И радовались, когда видели, что каждый год становятся на несколько сантиметров выше. Мальчик же, о котором рассказывала бабушка, не мог радоваться вместе со всеми. Он заметил, что друзья давно обогнали его в силе, и в росте, и это не давало ему покоя. Он всё чаще уходил в лес, долго грустил, а потом закуривал сигарету и молча пускал дым. Он больше не важничал, что похож на взрослых, - ведь все смеялись над ним, и никто не брал его с собой играть!» Такая вот грустная история! – закончил Денни. – Надеюсь, что с тобой этого не случится, - заметил он. – Хочешь, дорогой Денис, я научу тебя хорошо плавать, быстро бегать, высоко прыгать, стать сильным, весёлым и счастливым?

- Конечно хочу! – обрадовался Денис.

- Тогда забудь о курении! Выброси сигареты подальше в кусты и начинай тренировки. Каждое утро прибегай на эту полянку. Мы будем вместе играть в футбол, плескаться в реке, подтягиваться, бегать и прыгать. Ты и не заметишь, как подрастешь, станешь сильным и здоровым.

- Спасибо, Денни! – ответил мальчик и забросил сигареты подальше в кусты. – Больше я не буду курить, а спортом займусь непременно!

**Задания**

Отгадай, какие привычки полезные, а какие вредные:

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер. (Вредная)

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. (Полезная)

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю. (Полезная)

Ногти очень грызть люблю,

Всех микробов я ловлю. (Вредная)

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. (Полезная)

Приложение №10

**Кукольный театр «Как заяц стал сильным и здоровым»**

**Персонажи:** Зайка, 1-я лягушка, 2-я лягушка, Мишка, Лиса, ведущий (воспитатель)

**Декорации и атрибуты**: ширма -домик Зайки (с окном), бочонок меда, муляж комара.

**Материалы:** аудиозаписи музыкальных произведений.

Перед ширмой выходит ведущий. Звучит музыкальное сопровождение – А. Варламов «Красный сарафан» (инструментально)

**Ведущий**.

В лесу темном, под сосной

Жил-был Заинька больной.

Все у Заиньки болело:

Ушки, носик, хвостик, тело,

То в озноб, то в жар бросало.

Что же с бедным Зайкой стало?

Из зверей никто не знал,

Отчего он захворал.

Вот в лесу собрались звери,

Пообщались, посидели

И решили: «Ждать нельзя!

Все мы – Зайкины друзья!

Нужно Заиньке помочь,

Чтобы хворь умчалась прочь!»

И сказали вдруг Лягушки:

«Зайку вылечат Квакушки!»

К дому Зайки поскакали, (Лягушки скачут к дому Зайца и квакают)

Громко-громко квакать стали!

Звучит музыкальное сопровождение – Ф Шуберт «Музыкальный момент (отрывок). На пороге дома появляется больной Зайка.

**1-я лягушка**. Здравствуй, Зайка дорогой!

А сегодня что с тобой?

**Зайка.**

Еле-еле я хожу,

В основном сижу, лежу.

Голова моя болит,

Горлышко мое хрипит.

Ничего два дня не ем!

Я, Лягушки, плох совсем!

**2-я лягушка**.

Мы тебе сейчас поможем-

К носу комара приложим!

Лучшие лекарства –

Из комаров,

Поверь ты нам, Заинька,

Будешь здоров!

Лягушки прикладывают комара к Зайкиному носу.

**1-я лягушка**.

Говори, полегче стало?

Голова-то болеть перестала?

**Зайка.**

Ой-ой-ой! Опять болит!

Как трещит и как гудит!

Укусил еще комар-

У меня в носу пожар!

Буду снова я лежать,

Буду плакать и стонать!

Зайка уходит в дом.

**2-я лягушка**.

Это был плохой комар,

От него у Зайки жар!

Мы ему помочь хотели

Но в итоге не сумели.

Что же делать нам теперь?

Какой ему поможет зверь?

**1-я лягушка.**

Мишка очень много знает,

Пусть он Зайке помогает!

Мишка с бочонком меда идет к дому Зайца. Звучит инструментальное сопровождение – «Эй ухнем!» (инструментально). На пороге появляется Зайка.

**Мишка.**

Здравствуй, Зайка, как живешь?

Ты, смотрю, уже встаёшь?

**Зайка.**

Что ты, я едва стою,

День и ночь лекарства пью!

Очень сильно я болею:

Ноги ходят еле-еле!

Спину просто не согнуть,

Не болезнь, Мишуля, - жуть!

**Мишка.**

Мед тебе, поверь, поможет,

Все болезни уничтожит!

Чаю с медом ты попьёшь –

Вмиг здоровье обретешь.

**Зайка.**

Слушай, Мишенька - медведь,

Дай на мед мне поглядеть!

Очень вкусно пахнет он…

Что ж, полакомлюсь медком!

Зайка залезает лапами в бочонок с медом.

**Зайка.**

Ой-ой-ой! Да что со мной!

Двинуть не могу рукой!

**Мишка.**

Мед-то липкий, посмотри –

Лапки склеились твои!

**Зайка.**

Караул, я весь в меду!

Шагу сделать не могу,

Липкий с головы до ног,

Ничего себе медок!

**Мишка.**

Справимся с бедой такою!

Я тебя сейчас отмою!

**Зайка.**

Ты ко мне не подходи,

Мед возьми и уходи!

Как печальна жизнь моя,

Стал почти недвижим я!

Зайка со стонами уходит в дом.

**Мишка.**

Не возьму никак я в толк,

Чем Косому плох медок?

Кто ж его теперь спасет,

От беды убережет?

Видно, надо звать Лисицу,

Очень умную сестрицу!

Мишка уходит.

**Ведущий.**

Поутру Лисица встала.

Прямо к Зайке побежала.

Зайка выглянул в окошко-

Задрожал от страха, крошка,

Дверь закрыл он в тот же миг

И за печкою затих!

Лиса подходит к дому Зайки. Звучит музыкальное сопровождение – Д. Кабалевский «Клоуны» (отрывок)

**Лиса.**

Зайка, милый, дверь открой,

Мы поговорим с тобой!

**Зайка(дрожа).**

Не могу я встать с постели,

Руки-ноги онемели!

Ты, Лиса, сейчас иди,

Послезавтра приходи!

**Лиса.**

Бросить не могу больного,

Вылечить тебя готова!

**Зайка (дрожа).**

Знаешь, я почти здоров!

Мне не нужно докторов!

**Лиса.**

Ноги, говоришь, немеют?

Вылечить тебя сумею!

**Зайка.**

Ты о чем? Скачу я ловко!

У меня в прыжках сноровка!

Ноги больше не болят,

Обгоню хоть сто зайчат!

**Лиса.**

Ну тогда инее дверь открой.

Посмотрю я, что с тобой.

**Зайка.**

Дверь тебе я не открою!

Ты ступай своей тропою!

Лиса.

Видно, лезть в окно придется,

Больной в лапы не даётся!

Лиса пытается влезть в окно.

**Зайка.**

Что же делать? Помогите!

От Лисы меня спасите!

Лапки, Зайку выручайте,

От Лисицы убегайте!

Зайка вприпрыжку выбегает из дома. Лисица вылезает из окошка и смеется.

**Лиса.**

Бедный Зайка стал здоров!

Побежал – и был таков!

Если снова заболеет,

Хворь его прогнать сумею!

Я ведь – хитрая Лисица,

Никто со мною не сравнится!

Лиса, смеясь, уходит. Появляется Зайка. Прыгает и скачет перед зрителями.

**Ведущий.**

Зайка наш здоровым стал,

Хныкать, охать перестал.

День-деньской готов резвиться,

Прыгать, бегать, веселиться.

И зарядку по утрам

Стал Зайчишка делать сам.

Право, Зайка – молодец!

Тут и сказочке конец!

В финале сказки Зайка вместе с детьми исполняет первый куплет «Песни о зарядке» (из м/ф «Зарядка для хвоста»).

Приложение №11

**Спортивное развлечение "Волшебные игры в снежном царстве"**

**Цели:** развивать двигательную активность детей как один из основных факторов, стимулирующих их физическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие.

**Задачи**: активное включение дошкольников в систему интегрированных занятий «игра и физические упражнения»; расширение кругозора детей; формирование умений и навыков действовать в коллективе сверстников.

**Оборудование:** ледянки(2шт.), клюшки, шайбы (2шт.), конусы (8шт.), большие обручи (один для 4 детей), следы у домика Снегурочки, два больших мяча хопа, воздушные шарики розового цвета (2шт.).

Под мелодию «Кабы не было зимы», муз. Е.Крылатова, сл. Ю.Энтина, дети входят в зал, украшенный шариками, флажками.

**Ведущий:**

На улице, как в сказке,

Полным-полно чудес,

Спешит на поезд ёлка,

Покинув тёмный лес.

Куда ни кинешь взгляд –

Сугробы да холмы.

Но есть ли время лучше

Красавицы зимы?

Зима, пора веселая!

И вновь блестят коньки,

А рядом с нашим садиком

Растут снеговики.

**Снеговик:**

Я весёлый снеговик!

Стоять на месте не привык,

Ну–ка, в круг вставайте,

Со мною поиграйте.

**Игра «Веселый бубен»**

Дети стоят в кругу и по сигналу Снеговика передают веселый бубен, произнося при этом скороговорку: «Ты беги, веселый бубен, быстро, быстро по рукам, у кого весёлый бубен, тот сейчас станцует нам!»

(У кого из дошкольников бубен окажется в руках, тот выходит на середину и танцует.)

**Снеговик:**

Мы собрались сегодня с вами,

Чтобы шутить, смеяться и плясать,

Веселый праздник отмечать.

(Раздаётся телефонный звонок.)

**Снеговик:**

Это Снегурочка из леса звонит.

**Снегурочка (по телефону):**

Ребята, помогите! Баба Яга меня похитила, закрыла в снежном домике и заколдовала все ключи. Их можно заработать смелостью, ловкостью, быстротой и смекалкой.

**Снеговик:**

Ну что, ребята, поможем Снегурочке?

**Дети:** Поможем!

**Снеговик:**

Тогда нам пора отправляться в путь. Дорога предстоит долгая, полная неожиданностей и трудностей, преодолеть её смогут только смелые, дружные ребята.

**Игра «Едем на саночках»**

Дети делятся на команды по четыре человека. Трое из них встают в обруч, один – перед обручем, изображая лошадку. По сигналу команды едут по кругу сначала в одну сторону, потом в другую.

**Снеговик:** Ну, вот и приехали.

Кто там выглядывает из-за ёлки?

Это лисонька, друзья!

Мы захлопаем в ладошки,

Позовём её сюда!

Лисонька, Лисонька, выходи.

(Из-за ёлки выходит лиса.)

**Лиса:** Зачем ко мне в лес пожаловали?

**Снеговик:** Мы идём спасать Снегурочку.

Говорят, ты нашла ключи?

**Лиса**: Какие ключи? Ах да, были какие-то железки.

Баба Яга говорила никому их не отдавать!

**Снеговик**: Ах ты, лисонька-лиса,

До чего ж ты хороша!

Чтоб сто лет на свете жить,

Со спортом нужно всем дружить!

Ну-ка, дети, вы вставайте,

Соревнования начинайте!

**Лиса:** Сейчас я посмотрю, кто из вас самый ловкий, самый быстрый. Если победите, отдам вам ключи!

Много есть на белом свете

Игр спортивных и затей,

Выбирай себе по вкусу,

Кто футбол, а кто – хоккей.

**Соревнование «Самый ловкий»**

Дошкольники делятся на две команды. Каждый участник получает клюшку, его

задача ведя шайбу, как можно быстрее обойти конусы и вернуться назад.

(После соревнований Лиса отдаёт первый ключ Снеговику.)

**Лиса:** Мы в любое время года,

Даже в стужу и мороз,

Не закутываем шею

И не прячем в шарфик нос.

**Соревнование «Катание на ледянках»**

Дети делятся на команды по восемь человек. Первый ребёнок везёт ледянку, второй на ней сидит. По сигналу нужно довести своего друга до конуса, вернуться обратно и передать эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее всех выполнит задание.

(Лиса отдаёт второй ключ Снеговику.)

**Соревнование «Прокати снежный ком»**

Каждому участнику команды на скорость нужно прокатить большой мяч, имитирующий снежный ком, до конуса и вернуться обратно.

(Лиса отдаёт третий ключ Снеговику.)

**Лиса:** Ну а сейчас такое трудное задание загадаю, что вы точно не отгадаете! Чьи следы ведут к домику Снегурочки?

**Соревнование «Чьи следы?»**

Дети от каждой команды выбирают по пять человек, которые становятся по разные стороны домика Снегурочки. На полу разложить различные следы. По сигналу Лисы дети угадывают, чьи они. Выигрывает команда, которая угадает больше следов.

**Лиса:** Результаты весьма показательны:

Спортсмены вы замечательные!

Так и быть, отдам вам последний ключ.

**Снеговик:** Ребята, посмотрите, на ключах какие – то буквы написаны. Давайте сложим их и посмотрим, что получится.

(Снеговик вместе с детьми составляет слово «Зима». Затем все подходят к волшебному домику и спасают Снегурочку.)

**Снегурочка:** Спасибо вам, ребята, что выручили меня. Я так долго сидела взаперти, что теперь хочу с вами поиграть.

**Игра «Угости снеговика мороженым»**

Дети встают по кругу с «мороженым» в руках (конусом с шариком наверху). Снеговик стоит в кругу между детьми. По сигналу дети передают конус в разные стороны, пока мороженое не попадёт в руки Снеговика.

**Снегурочка**: Спасибо вам за развлечение!

Принесла для вас я угощение –

Солнца вешнего гонцы

Вам цветные леденцы.

(Снегурочка раздаёт детям цветные леденцы.)

**Ведущий**: На этом наше волшебное приключение подошло к концу. До скорой встречи, ребята!

Приложение №12

**Сценарий музыкально-спортивного вечера досуга**

**«Сказка о том, как вернулся Мишке сон».**

**Цель:** рассказать детям о полезных свойствах сна и соблюдения его режима.

**Задачи:** доказать детям на примере сказки, что сон необходим как людям, так и животным; доставить детям радость и хорошее настроение; донести до детей смысл сказки; формировать необходимые умения и навыки в области спорта; проследить за точным исполнением всех спортивных упражнений; развивать навыки импровизации и музыкальные способности; развивать у детей способность к сопереживанию сказочным героям и желание прийти на помощь в трудную минуту.

**Персонажи:** мама-медведица, медвежонок – воспитатели, белые медведи (куклы) – дети.

**Материалы:** аудиозаписи музыкальных произведений, нотный материал, спортивный инвентарь (мячи, обручи, полоса препятствий), палочки, барабан, ширма, костюмы героев сказки.

**Музыкальный материал:**

1. В. Шаинский «Вместе весело шагать» (инструментальный вариант).
2. Мелодии к танцевальным импровизациям: «Плюшевый медвежонок», «Карнавальное шествие», «Птичка польку танцевала», «Упражнение с обручами» (из «Ритмической мозаики» А. Бурениной).
3. Р. Паулс «Колыбельная».
4. «Летка-енка» (музыка финского танца в современной обработке).

Ход досуга

Дети входят в зал **под музыку В. Шаинского «Вместе весело шагать».**

**Музыкально-спортивная разминка**

Часть I. Дети маршируют друг за другом, высоко поднимая колени. Сначала – «змейкой», затем – по кругу. Их ведет руководитель по физическому воспитанию.

Часть II. Дети перестраиваются – врассыпную. Выполняют следующие пластические элементы: и.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. В такт музыке тянут руки вверх («к солнышку»), затем опускают их вниз. Опускают руки к носкам ног, стараясь не сгибать ноги в коленях.

Часть III. Легкие прыжки на носках и прыжки с полуприседанием (все движения выполняются в соответствии с музыкой).

В конце разминки дети проходят по кругу, поднимая и опуская руки (на вдох и выдох). Затем идут к своим стульям.

**Музыкальный руководитель.** Здравствуйте, ребята! Вновь мы с вами собрались в этом приветливом зале. Сегодня мы с вами станем участниками самых невероятных и сказочных приключений!

Что я слышу? Кто-то к нам с вами, ребята, идет в гости! Что же это за гость?

В зал под музыку входит воспитатель в костюме медвежонка.

**Музыкальный руководитель.** Дети, кто это?

**Дети.** Медвежонок!

**Мишка.**

Да, я – медвежонок Мишка.

Очень я люблю играть!

Вам такого шалунишку

Негде больше отыскать!

Ребята, хотите со мной поиграть?

Дети. Хотим!

**Мишка.** Тогда идите ко мне и все движения повторяйте за мной!

Звучит аудиозапись песенки «Плюшевый медвежонок», под которую дети вслед за Мишкой выполняют следующие движения.

Куплеты – дети идут по залу, переваливаясь с ноги на ногу, как медведи.

Припевы:

«Я – добрый мишка…» - дети выполняют пластический элемент «пружинка» (полуприседание с раздвинутыми в стороны коленями).

«Послушайте, послушайте…» - правая, а затем левая нога ставится на пятку.

«Мишка рычит» - дети на каждый «рык» поочередно топают ногами (важно: при ускорении «рыка» ускоряется и «топот»).

**Мишка.**

Поплясал так бойко я!

Где же мамочка моя?

Мама! Мама!

Под музыку (по выбору музыкального руководителя) входит мама- Медведица.

**Медведица.**

Слышу и к тебе иду!

Я несу тебе еду!

Вот любимый твой медок-

Кушай досыта, сынок!

**Мишка.** Есть не хочется мне, мама!

**Медведица.**

Ах, какой же ты упрямый!

Хочешь быть здоровым, Мишка?

Нужно кушать, шалунишка!

**Мишка.** Не хочу!

**Медведица.**

Кушать надо, мне поверь

Что же будешь ты за зверь?

Как поешь – пойдем мы спать,

Всю зиму будем отдыхать!

**Мишка.** И спать я тоже не хочу!

**Медведица**

Стыд-позор, сынок, какой

Ты ведь должен спать зимой!

**Мишка.**

Спать не буду, я сказал!

Сон куда-то пропал!

**Медведица (плачет).**

Что же делать? Ой-ой-ой!

Бедный медвежонок мой!

**Музыкальный руководитель.** Не плачь, Медведица. Мы с ребятами можем тебе помочь! Слышала я, что где-то далеко на Севере живут белые медведи, которые знают волшебную песенку. Если эту песенку ты споешь Мишке - он сразу уснет!

**Медведица.**

На Севере? Так далеко?!

Добраться нам с Мишкой

Туда нелегко!

**Музыкальный руководитель.** А мы с ребятами сами поедем к белым медведям за песенкой и привезем ее тебе! Правда, ребята?

**Дети.** Да!

**Музыкальный руководитель.** Тогда – вперед!

Звучит музыка – «Карнавальное шествие» (первая часть), дети выполняют движения по показу музыкального руководителя.

И.П.- дети строятся друг за другом по кругу.

Первая тема- дети прыгают друг за другом на двух ногах – «перепрыгиваем через кочки».

Вторая тема – дети крепко держатся за руки и идут по кругу, высоко поднимая ноги, - «идем через болото».

Повтор второй темы – дети убираю руки за спину и идут, пригибаясь к полу, - «проходим под мостами, пробираемся по подземным ходам».

**Музыкальный руководитель.** Ребята, вы только посмотрите! Дорожка, по которой мы шли, закончилась, и перед нами огромный океан! Что же нам делать? Дети, на чем мы поплывем по океану? (дети высказывают свои предложения.) мы можем добраться до белых медведей на льдинах? Тогда вот вам льдинки, возьмите их и продолжайте путешествие. Детям раздаются обручи. Они исполняют «Упражнение с обручами» (по показу руководителя физического воспитания). В композицию могут быть включены все элементы, ранее пройденные детьми на занятиях по физической культуре и знакомые им. Главное – точное сопоставление музыкального и пластического материалов. Музыкальный материал тоже может быть иным.

**Музыкальный руководитель.** Молодцы, ребята! Вы такие храбрые! Не побоялись бурного океана и приплыли на Север! А вот и белые медведи!

На заранее установленной в зале ширме появляются два белых медведя (куклы).

**Музыкальный руководитель.** Ребята, давайте поздороваемся с белыми медведями!

Дети здороваются.

**1-й белый медведь.**

Здравствуйте, ребята!

Мы вам очень рады!

Долго добирались к нам?

Что, скажите, нужно вам?

**Музыкальный руководитель.** Бурый медвежонок никак не может уснуть. Мы знаем, что у вас есть сонная песенка, спойте нам ее, пожалуйста!

**2-й белый медведь.**

Песню мы вам можем спеть,

Будет сладко спать медведь!

Только и вы нам помогите,

Нас чуть-чуть повеселите!

**Музыкальный руководитель.** Хорошо, медведи! Мы с ребятами сейчас покажем вам, как весело мы умеем играть с мячами!

Руководитель физического воспитания проводит с детьми эстафету с мячами (по выбору педагога). Музыкальный фон – по выбору музыкального руководителя.

**1-й белый медведь.**

Как весело играли,

Разогнали все печали!

А скажите мне, ребята, зачем медведям надо спать зимой?

**Музыкальный** руководитель повторяет детям вопрос медведя. Дети высказывают свои предложения.

**2-й белый медведь.**

А детям надо спать? А зачем?

Дети высказывают свои предложения.

**2-й белый медведь.**

Ладно, ладно, я вам верю!

Надо нам помочь медведю!

Вот вам песенка, друзья,

Рад помочь ребятам я!

Медведь отдает музыкальному руководителю лист с нотами песенки.

**Музыкальный руководитель.** Пора, ребята возвращаться домой. До свидания, белые медведи!

Дети прощаются с медведями.

Звучит тема «Летка-енка», дети, взявшись за бока, прыгают друг за другом по кругу под музыку.

Появляется мама-Медведица и Мишка.

**Музыкальный руководитель.** Вот и мы! Дети принесли вам сонную песенку. (Отдает лист с нотами маме-Медведице.)

**Медведица.**

Но ноты я не понимаю,

Как же спеть ее? Не знаю!

**Музыкальный руководитель.** Мы с ребятами сейчас вам поможем. Дети споют песенку, и Мишка уснет и будет видеть сладкие сны. И проспит всю зиму!

Дети исполняют первый и третий куплеты **«Колыбельной» Р. Паулса**. В конце песни Мишка «засыпает»

**Мишка.**

Мама, как хочу я спать!

Лягу в теплую кровать!

Мишка выходит из зала.

**Медведица.**

Вот, спасибо! Ай да дети!

Помогли вы нам, медведям!

Приходите в гости к нам,

Весной мы будем рады вам!

Спасибо! До свидания!

Мама-Медведица выходит из зала.

**Музыкальный руководитель.** Ребята, вы действительно молодцы- помогли Мишке и нашли сонную песенку для него.

Нам пришла пора прощаться,

Но мы не будем унывать!

Почаще будем мы встречаться:

Играть, петь песни, танцевать!

До новых встреч, друзья!