Структурное подразделение

государственного бюджетного образовательного учреждения

средней общеобразовательной школы им. С.Ф. Зинченко

пос. Глушицкий – Детский сад «Золотое зёрнышко».

Принято:

на заседании

педагогического совета Утверждаю:

протокол № руководитель СП ГБОУ СОШ

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. «ОЦ» им. С.Ф. Зинченко

пос. Глушицкий – Детский сад

«Золотое зёрнышко»

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пономаренко В.А.

**АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

«Весёлые колобки».

**Физкультурно - оздоровительная направленность.**

Автор-составитель программы:

Сураева Наталья Юрьевна,

воспитатель СП ГБОУ СОШ «ОЦ»

им. С. Ф. Зинченко

пос. Глушицкий -

Детский сад «Золотое зёрнышко».

пос. Глушицкий

2015год

**Содержание**

**1.Пояснительная записка**

1.1 Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы……………………………………………………………………….

1.2. Отличительные черты программы…………………………………………

1.3. Цель и задачи программы ………………………………………………….

1.4. Основные участники и сроки реализации программы……………………

1.5. Нормативно-правовая и документальная основа………..….……………..

1.6. Особенности возрастной группы…………………………………………..

1.7. Используемые формы организации процесса……………………………

1.8. Ожидаемые результаты…………………………………………………….

1.9. Формы контроля……………………………………………………………

1.10. Формы подведения итогов реализации программы……………………

**2. Организационно-педагогические основы обучения**…………………….

2.1 Принципы реализации программы…………………………………………

2.2 Психологическое обеспечение реализации программы…………………..

**3. Учебно-тематическое планирование и содержание образовательной деятельности**…………………………………………………………………….

3.1.Учебно – тематический план………………………………………………..

3.2. Содержание программы……………………………………………………..

**4. Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы**

**5. Условия реализации дополнительной образовательной программы**…………………………………………………………………………

5.1.Материально-техническое обеспечение программы......................................

5.2. Методическое обеспечение программы..........................................................

5.3.Воспитательная работа с родителями...............................................................

**6. Список литературы** ………………..…………………………………………..

**7. Приложения**……………………………………………………………………..

1. **Пояснительная записка**

«Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье –

это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей, зависит

их духовная жизнь, мировоззрение, умственное

развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Дошкольное детство – это этап, интенсивного роста и развития ребёнка, этап становления человеческой личности, когда закладывается основа здоровья. Бесспорно, безупречное состояние здоровья, приобретенное в дошкольном возрасте, является основанием для всеобщего развития и удерживает свою значимость на протяжении всей жизни.

Современная действительность ставит перед обществом множество новых проблем, одной из которых наиболее своевременной на данный промежуток времени значится проблема укрепления и сохранения здоровья, формирование навыка к здоровому образу жизни. Будущее страны – это современные дети. Лишь тогда наша держава будет могучим, преуспевающим и конкурентно-способным государством, когда будет здоровым её молодое поколение.

На сегодняшний день тревога о самочувствии, эмоциональной обеспеченности и всестороннем развитии дошкольников занимают наиважнейшие позиции. И это очевидно: живя в XXI веке нашему обществу необходимы энергичные, крепкие и гармонично развитые субъекты. Из-за симпатии к телепередачам и интерактивным играм ребята дошкольного возраста стали меньше двигаться, незначительное количество времени уделять играм с повышенной двигательной активностью. Одной из приоритетных задач на время является ознакомление и поддержание интереса малышей к подвижным играм.

Игра — обычное состояние детей младшего дошкольного возраста, вследствие чего был избран путь энергичного движения навстречу игре. В современном мире с термином «игра» подразумевается что-то беспечное, увеселительное. При всём, при этом ничто иное, как игру Организация Объединённых Наций объявила неотъемлемой привилегией детей. Игровая деятельность является одним из наиболее первостепенных и желанных занятий детишек. Играя, они приобретают новые представления об окружающем мире, в котором живут. Восторг и веселье сопутствуют увлекательной, динамичной и понятной для малышей игру, которая увлекает детей, оказывая позитивное воздействие на общефизическое и умственное совершенствование. В игре, малыши утоляют собственную необходимость в движениях и в то же время повторяют ранее изученный материал.

Организуя игру, решая игровую ситуацию, у дошкольников формируется когнитивная заинтересованность, гарантируется сенсорное развитие, онтогенез познавательно-исследовательской деятельности.

Зачастую игры с повышенной двигательной активностью организуются на свежем воздухе. У интенсивно двигающихся малышей на свежем воздухе повышается работоспособность сердца и легких, а, значит, возрастает проникание кислорода в кровь. Что предоставляет полезное воздействие на общее самочувствие ребят: усиливается аппетит, укрепляется нервная система, увеличивается противостояние организма к всевозможным болезням.

Играя в подвижные сюжетные игры, малыши безболезненно преодолевают адаптацию в детском саду, приучаются взаимодействовать по устным указаниям педагога. У детей возникает заинтересованность образовательной деятельностью, порождающая позитивные переживания, жизнерадостное расположение духа.

**1.1 Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Воспитание здорового, физически развитого подрастающего поколения является существенной и первостепенной задачей педагогов и родителей. В настоящее время вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения.

Дополнительная образовательная программа «Весёлые колобки» относится к программам **физкультурно-оздоровительной направленности**, так как нацелена на сохранение и укрепление здоровья, развитие ловкости, силы и скоростно-силовых способностей.

Программа «Весёлые колобки» — это еженедельные занятия подвижными играми на открытом воздухе или в спортивном зале (при плохой погоде). Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное непосредственно-образовательной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности младших дошкольников. Игровая двигательная деятельность, проводимая на открытом воздухе, имеет оздоровительную ценность.

**Актуальность программы** состоит в том, что именно в дефиците двигательной активности в настоящее время заключается главная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Между тем подвижные игры являются существенным средством развития двигательной активности младших дошкольников, одним из самых любимых и полезнейших занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, выполняя которые малыши преодолевают ряд затруднений, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря многообразию содержания игровой деятельности, они целиком и полностью влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа своевременна в рамках реализации ФГОС ДО. Одной из наиболее важных задач которого является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

**Новизна** программы дополнительного образования «Весёлые колобки» заключается в том, что она целиком построена на подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей младших дошкольников, которые включают разнообразнейшие двигательные действия, создают целостную систему обучения и воспитания, доступных для взрослых и детей. Настоящие игры обогащают двигательный опыт детей, совершенствуют умения и навыки основных видов движений в результате их повторяемости в разнообразных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность малышей: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

**Педагогическая целесообразность** применения программы дополнительного образования заключается в том, что подвижные игры, направлено наполняя организм, формируют и совершенствуют его. Игра неизменно связана с инициативным началом, проходит воодушевлённо, побуждает двигательную активность. Увеселительная сторона игры, преимущественное использование в них естественных движений, минимальная жёсткость правил соразмерна функциональным и психологическим особенностям детского организма. Разнообразие двигательных действий, которые входят в состав подвижных игр, оказывают совокупное воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей.

Оздоровительный эффект подвижных игр, состоит в том, что разнообразные движения и действия игроков во время игры оказывают целебное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма дошкольников. При помощи игры происходит содействие общему развитию и укреплению мышц, а также повышению обмена веществ. Всё это оказывает комплексное влияние на организм и способствует укреплению здоровья малышей.

**1.2. Отличительные черты программы:**

Отличительная чертой программы «Весёлые колобки» заключается в том, что игровой процесс гарантирует формирование общеобразовательного потенциала личности, креативного отношения к деятельности.

Программа предполагает интеграцию образовательных областей и использование различных видов детской деятельности. Это благоприятствует формированию представлений об окружающем мире; развития мышления, сообразительности, проворности, сноровки, значимых морально-волевых качеств, а также активизации творческой деятельности, самостоятельности, проявления раскрепощённости, свободы в решении игровых задач.

Образовательный процесс осуществляется в ходе совместной деятельности: специально организованных занятий (НОД) и деятельности взрослых (педагогов, родителей) и детей.

**Интеграция образовательных областей в ходе реализации программы «Социально-коммуникативное развитие»**

Направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности, развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками. С помощью подвижных игр усваиваются нормы и правила поведения в обществе, закрепляются представления о добре и зле, мудрости и глупости, трусости и храбрости, честности и справедливости. Для игр, с повышенной двигательной активностью, присуще наличие нравственного содержания. Эти игры воспитывают дружелюбие, стремление к взаимовыручке, добросовестность, собранность, инициативу. Кроме того, через подвижную игру дошкольники формируют умение взаимодействовать в коллективе, подчиняться единым требованиям; также в игре развиваются порядочность, дисциплинированность, объективность; выполняя правила игры, малыши учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. В сюжетных подвижных играх раскрываются дети-организаторы, умеющие неутомимо стремиться к цели, увлекая за собой других.

Искусное, глубокомысленное управление игрой со стороны взрослого благоприятствует воспитанию активной творческой личности, формирует в детях характер, независимость, воспитывает патриотические чувства. Кроме того, проведение подвижных игр связано с большим эмоциональным подъёмом, восторгом, весельем, ощущением свободы.

**«Познавательное развитие»**

Программа предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации. В подвижной игре малыши осознают и постигают окружающий мир, у них развиваются мыслительные способности, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Громадное значение подвижная игра имеет в умственном воспитании: у младших дошкольников формируются умения поступать в соответствии с правилами, осмысленно действовать в изменившейся игровой ситуации; овладевать пространственной терминологией. Во время игры активизируются память и представления, развиваются мышление и воображение. Малыши уясняют смысл игры, усваивают правила, приучаются действовать согласно с выбранной ролью, изобретательно применяют имеющийся двигательный опыт, учатся анализировать свои действия и действия друзей. Играя и выполняя разные формы активности, малыши познают себя, свой организм, фантазируют, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

**«Художественно-эстетическое развитие»**

В общем подвижные игры являются творческой деятельностью, в которой выражается естественная ловкость малышей в движении, потребность найти решение двигательной задачи. Играя, дети не только познают окружающий мир, но и модифицируют его. В процессе игр с повышенной двигательной активностью развивается эстетическое восприятие мира. Дошкольники изучают красоту движений, их образность; у них совершенствуется чувство ритма. Малыши передают основные черты и облик персонажей игры, их эмоции, взаимоотношения. При этом тренируется крупная и мимическая мускулатура, что содействует выплеску гормона радости, обеспечивающего улучшение и жизнедеятельности организма. Часто игра сопровождается песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами, дошкольники знакомятся с народным творчеством. Знание фольклора, содействует познанию культурного наследия русского народа.

**«Речевое развитие»**

В ходе реализации программы дети знакомятся в игре с пословицами, поговорками, потешками, попевками, стихами, песенками. Это позволяет в занимательной и ненавязчивой форме обогатить активный словарь дошкольников, способствовать развитию речевого творчества. Также у детей формируются умения самостоятельно декламировать и петь, овладевать поэтической, образной речью, что благоприятствует преодолению застенчивости.

**«Физическое развитие»**

Включает приобретение опыта и овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Свободу действий дети осуществляют в подвижных играх, которые являются фактором формирования физической культуры.

Игры, с повышенной двигательной активностью, оказывают оздоровительное воздействие на организм дошкольника – он тренируется в разнообразнейших движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и т. д. При этом стимулируется дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает благоприятное воздействие на психическую деятельность. Игра является необходимым средством развития и совершенствования движений; формирования быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Двигательная активность на фоне положительных эмоций позволяет шире задействовать костно-мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы детей, что улучшает обмен веществ детского организма и благотворно сказывается на здоровье. В игре малыши осуществляют разнообразные движения из непосредственно-образовательной деятельности, но, наличие увлекательной подачи, инициативы, творческой фантазии, раскрепощённости, эмоциональности происходящего выгодно отличает игру от упражнений. Подвижные игры помогают совершенствовать двигательные умения и навыки ориентировки в пространстве, развивать ловкость, меткость, быстроту, внимание и скорость реакции, учат действовать одному и совместно со сверстниками, вырабатывают желание добиваться успеха.

* 1. **Цель и задачи программы:**

**Цель** дополнительной образовательной программы «Весёлые колобки» заключается в содействии всестороннего формирования личности путём увеличения двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, посредством организации подвижных игр.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

* увеличивать объем представлений малышей об окружающем мире, о себе и своих возможностях через подвижные игры;
* способствовать формированию устойчивого интереса дошкольников к освоению подвижных игр.

**Развивающие:**

* содействовать формированию двигательного опыта, развитию психофизических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости и др.), привитию организаторских способностей;
* оказывать поддержку в формировании творческой личности дошкольников, обогащать их двигательные умения, развивать навыки в ОВД — лазанье, прыжках, беге, метании;
* формировать моральные качества: порядочность, честность, самообладание, дисциплину, дружеские отношения и эстетические чувства детей через беседы, художественное слово и совместную игровую деятельность;
* способствовать развитию речи: пополнение словарного запаса, повышению выразительности речи и движений, умениям речевого контакта в совместной деятельности.

**Воспитательные:**

* воспитывать высокоактивного творческого индивидуума;
* воспитывать эстетические и нравственные чувства дошкольников, поддерживать желание дружеских взаимоотношений между детьми;
* воспитывать почтительное, заботливое отношение к близким людям;
* содействовать этическому, интеллектуальному, эстетическому воспитанию.

**1.4 Основные участники и сроки реализации программы:**

* Воспитанники ДОУ (дети 3-4 лет).
* Педагогический коллектив.
* Родители (законные представители) детей посещающих ДОУ.

**Сроки реализации программы**

Изложение материала рассчитано на один год и предполагает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей младшего дошкольного возраста через двигательную активность посредством подвижных игр.

Возраст детей, принимающих участие в воплощении дополнительной образовательной программы «Весёлые колобки» — 3-4 года.

Расписание занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебный год (с сентября по май) во второй половине дня. При этом выдерживаются санитарно-гигиенические нормы и гарантируется вероятность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет дневного сна и прогулки (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Продолжительность занятия для детей младшей группы 10-15 минут.

Место проведения – спортивная площадка, физкультурный зал ДОУ.  
Форма обучения — специально организованные занятия.

Количество детей – до 15 человек.

**1.5. Нормативно-правовая и документальная основа**

* Конституция РФ.
* ФГОС ДО от 5 августа 2013г. №661.
* Конвенция о правах ребёнка.
* Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.98г. №124.
* Закон Российской Федерации «Об образовании» от 1992г. №12.
* Концепция дошкольного воспитания от 16.06.1989г.
* Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99г. №80.
* Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99г. №52.
* Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1. 3049 – 13г.).

**1.6. Особенности возрастной группы. Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

Знание основных возрастных особенностей детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) позволит соотнести их реальные умения с их

**Социальное развитие:**

Главной потребностью младших дошкольников является необходимость в общении, уважении, при­знании самостоятельности детей. Наиболее важное значение приобретает взаимодействие со взрослым, являющейся для малышей гарантом психологического комфорта и защищённости. В контакте с ним дошкольники получают интересующую их информацию, удовлетворяют свой познавательный интерес. На протяжении младшего дошкольного возраста развивается интерес к общению со сверстниками. В играх дети создают первые «творческие» объединения, берут на себя конкретные роли и подчиняют им своё поведение.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В итоге целенаправленного воздействия малыши усваивают относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки своих действий и поступков других детей. Дети младшего дошкольного возраста активно стремятся к самостоятельности, уверенно овладевают приемами самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяют освоенные действия, гордятся своими успехами.

**Организация деятельности:**

Способность планировать свою деятельность в дошкольном возрасте развивается постепенно. У малышей 3-4 лет наблюдаются лишь элементы планирования игры или продуктивных видов деятельности. Особенностью детей начала данного возраста является их стремление к самостоятельности. У них уже есть умение к целеполаганию, стремление предварительно представить себе ожидаемый результат и инициативно действовать в направ­лении его достижения.

В этом возрасте развивается перцептивная деятельность. Дошкольники от применения предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать 5 и более форм предметов, 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада.

 В играх малыши самостоятельно передают несложный сюжет, пользуются предметами-заместителями, добровольно играют совместно со взрослым и детьми, у них существуют любимые игры и игрушки. Длительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной — двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Начинают формироваться игры с правилами.

**Речевое развитие:**

Речь младших дошкольников остаётся ситуатив­ной и диалогической, но становится более сложной и разверну­той. Словарный запас увеличивается за год в среднем до 1500 слов. Изменяется словарный состав речи: возрастает доля глаголов, прилагательных и других частей речи. Увеличивается длина предложений, появля­ются сложные предложения.

**Интеллектуальное развитие:**

Дети младшего дошкольного возраста живо интересуются окружающим, запас их представлений об окружающем непрерывно пополняется. Малыши сосредоточенно присматриваются к поступкам и поведению взрослых и подражают им. Им характерны высокая эмоциональность, стремление лично воспроизводить действия и поступки, разрешаемые взрослыми. Дети счастливы и активны, их глаза с безграничной пытливостью вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для хороших дел и поступков.

В этот промежуток времени малыши демонстрируют особенную любознательность в отношении вещей и событий. Их переполняет желание исследовать и изучать. Большинство умений и навыков приобретается детьми из игры.

**Развитие памяти и объёма внимания:**

 У детей младшего дошкольного возраста память непроизвольная, характеризуется образностью. Доминирует узнавание, а не запоминание. Отменно запоминается только то, что было тесно связано с их деятельностью, было увлекательно и эмоционально окрашено. Тем не менее то, что запомнилось, сохраняется надолго.

         Малыши неспособны продолжительное время удерживать свое внимание на каком-либо одном предмете, они живо переключаются с одной деятельности на другую.

**1.7 Используемые формы организации процесса**

Основной формой организации процесса является групповая. На занятиях применяются различные формы подвижных игр:

* сюжетно-ролевые игры;
* игры-забавы;
* имитирующие игры;
* малоподвижные игры;
* народные игры.

**1.8. Ожидаемые результаты:**

Занимаясь подвижными играми, малыши укрепят физическое и психическое здоровье, а также сплотятся в единый коллектив. У них будет прекрасное настроение, повысится выносливость и работоспособность, желание общаться и дружить.

**1.9. Формы контроля:**

Образовательная деятельность является двусторонней, то есть, в ней участвуют педагог и дети. В этой связи необходимо систематически получать обратную информацию о состоянии развития личности, чётко и грамотно разработав контрольно – оценочную деятельность.

Для полноценной реализации этой программы используются следующие формы педагогического контроля:

* текущий, используется посредством наблюдения за деятельностью детей в процессе занятий, в свободной игровой деятельности, на прогулке;
* промежуточный — физкультурные развлечения, проводятся после освоения каждого блока программы;
* итоговый – спортивный праздник в ДОУ; Оценка зрителей, членов жюри и анализ результатов интервьюирования детей, выступлений на различных спортивных досугах, праздничных, развлекательных мероприятиях, конкурсах;
* Экспресс-диагностика представлений детей младшего дошкольного возраста о здоровье и здоровом образе жизни.

Итогом реализации программы является спортивный праздник «Моя дружная семья» воспитанниками младшей группы детского сада и их родителями.

Итогом реализации программы в работе с родителями является:

* привлечение в подготовке к организации и проведении подвижных игр: изготовление масок-эмблемы, атрибутов и т. д.;
* консультации;
* участие в праздниках и развлечениях, организованных и проводимых в ДОУ.

**1.10. Формы подведения итогов реализации программы:**

* контрольно-диагностические: беседы, наблюдения;
* познавательно-досуговые: физкультурные развлечения, праздники, конкурсы;
* соревновательные: соревнования;
* нетрадиционные формы: моделирование, постановка и решение проблемной ситуации.

**2. Организационно-педагогические основы обучения**

**2.1 Принципы реализации программы:**

Так как подвижная игра – ценное средство развития и воспитания, средство кипучее, великолепное, жизнерадостное, то первостепенно важным является отбор принципов организации игровой деятельности.

* Принцип дифференциации и индивидуализации предусматривает создание условий для полнейшего выявления способностей каждого малыша.
* Принцип доступности предполагает организацию подвижных игр в соответствии с возрастными особенностями детей, их подготовленности, а также субъективных нюансов в физическом и психическом развитии.
* Принцип системности. Для достижения цели, необходимо решение ряда задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
* Принцип научности находится в основании всех оздоровительных технологий, благоприятствующих формированию здорового образа жизни, увеличению двигательной активности у детей дошкольного возраста.
* Принцип оздоровительной направленности предполагает обеспечение оптимальной двигательной активности дошкольников, укрепление здоровья детей, развитие психических и физиологических функций организма.
* Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых подразумевает признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
* Принцип создания непринужденной обстановки, предполагает окружение детей комфортной атмосферой, в которой они чувствуют себя удобно, раскованно, раскрепощено.
* Принцип целостного подхода в решении педагогических задач допускает формирование умений у дошкольников основных видов деятельности посредствам игровых упражнений и подвижных игр; воплощение приобретённых умений в самостоятельной игровой деятельности; ознакомление с народной культурой.
* Принцип последовательности, предусматривает вероятность последовательного усложнения игр.
* Принцип партнерства, способствует объединению воспитателя и группу детей в единое целое.
* Принцип положительной оценки деятельности детей, благоприятствует максимальной активности, эмоциональной отдаче, прекрасному настроению и стремлению последующего участия в игровой деятельности.

**2.2 Психологическое обеспечение реализации программы:**

* создание доброжелательной атмосферы;
* соблюдение техники безопасности.

**3. Учебно-тематическое планирование и содержание образовательной деятельности**

**3.1.Учебно – тематический план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом. | 6 ч. | 1 ч. | 5 ч. |
| 2. | Игры и игровые упражнения с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 3. | Игры с прыжками. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 4. | Игры малой подвижности | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 5. | Игры и игровые упражнения в ползании и лазанье. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 6. | Игры на ориентировку в пространстве. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 7. | Народные игры | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
|  | Итого: | 36 ч. | 7 ч. | 29 ч. |

**3.2 Содержание программы**

**Игры с бегом (6 часов)**

Подвижные игры с бегом малыши постигают скорее, чем ходьбу — совершенствуется пространственная ориентировка в ходе его выполнения, возрастает скорость бега, они легко меняют направление движения, оббегают препятствия, придерживаются указанного направления.

***Теория:***

*Беседа "Здоровье – волшебная страна"*. Цель: формировать у детей младшего дошкольного возраста общее представление о здоровье как ценности, о которой требуется непрерывная заботится. Воспитывать намерение уделять внимание своему здоровью. Развивать творческую фантазию и умение воспроизводить свой замысел в рисунке.

***Практические занятия:***

Цель: формировать умение ходить и бегать легко и непринуждённо, небольшими группами, всей группой, в колонне по одному, парами, по кругу, врассыпную; развивать согласованность движений рук и ног; закрепить умение малышей изменять движения по сигналу педагога; развивать чувство равновесия, сноровку, отважность, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

* *Игра «Кот и мыши».* Цель: формировать умение дошкольников бегать легко и свободно, на носках, не толкая друг друга; ориентироваться в пространстве, изменять движения по сигналу педагога.
* *Игра «Птички в гнёздышках»*Цель: формировать умение ребят ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; закрепить умение детей быстро маневрировать по сигналу педагога, оказывать помощь друг другу.
* *Игра «Воробушки и автомобиль*». Цель: формировать умение ребят бегать в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга, приступать к движениям и менять их по сигналу педагога, быстро отыскивать своё место.
* *Игра «Лохматый пёс».*Цель:формировать умение ребят двигаться в соответствии с текстом, живо изменять направление движения, бегать, стремясь не попасться ловящему и не толкать друг друга.
* *Игра «Трамвай»*.Цель: формировать умение ребят передвигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; закрепить умение малышей различать цвета и менять движение в соответствии с ними.
* *Игра «Такси»*. Цель: формировать умение ребят двигаться в парах, соразмерять движения друг с другом, изменять направление движений, внимательно относиться к партнерам по игре.

**Игры и игровые упражнения с мячом. (5 часов)**

Игровые упражнения в катании, метании, бросании развивают общую координацию движений, благоприятствуют укреплению мышц туловища и ног, плечевого пояса и рук.

***Теория***:

*Беседа: «Витаминчики люблю, быть здоровым я хочу».* Цель: развивать представления дошкольников о пользе некоторых продуктов, о важности правильного питания; закрепить у малышей знание названий некоторых ягод, овощей, фруктов, продуктов питания; формировать умение детей вести диалог с воспитателем, совершенствовать их речь и умение отвечать на поставленные вопросы.

***Практические занятия:***

Цель: продолжать формировать умение прокатывать мячи и метать их в конкретном направлении двумя руками и одной рукой; попадать в цель, развивая глазомер, координацию движений, ловкость; развивать стремление малышей использовать в играх разнообразный спортивный инвентарь (мячи, шары, обручи).

* *Игровое упражнение «Подбрось – поймай»*. Цель: развивать ловкость и сноровку; воспитывать интерес к физическим упражнениям.
* *Игровое упражнение «Сбей кеглю».* Цель: формировать умение ребят выполнять основные правила игры; совершенствовать умение в резком катании мяча в кегли правой рукой, развивая глазомер.
* *Игра «Попади в круг».* Цель: формировать умение дошкольников действовать по сигналу педагога; развивать меткость; воспитывать желание помогать друг другу.
* *Игровое упражнение «Брось через верёвочку*». Цель: формировать умение ребят в бросании мяча через верёвочку двумя руками снизу и из-за головы; развивать координацию движений.
* *Игра «Поймай – прокати».* Цель: формировать умение детей отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направле­ние; мотивировать их к самостоятельным действиям; побуждать к самостоятельному выбору партнера и дорожки; вызывать чувство удовлетворения от совместно выполняемых действий и взаимодействия с другими детьми.

**Игры и игровые упражнения с прыжками (5 часов)**

Игры и игровые упражнения с прыжками развивают и укрепляют мышцы брюшного пресса и ног, способствуют развитию проворности, ловкости, координации движений.

***Теория***:

*Беседа "Режим дня".* Цель:дать представление младшим дошкольникам о распорядке дня; продемонстрировать значимость соблюдения режима для укрепления здоровья каждого человека;воспитывать стремление детей следовать правилам по его выполнению.Совершенствовать мышление и память, способность рассуждать, делать выводы.

***Практические занятия:***

Цель: продолжать формировать умение малышей подпрыгивать на двух ногах, соскакивать с низких предметов, приземляясь на полусогнутые ноги; развивать опыт перепрыгивания, подводя постепенно к выполнению прыжков в длину с места.

* *Игровое упражнение «С кочки на кочку».* Цель: развивать умение детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; формировать навык реагирования на сигнал.
* *Игровое упражнение «Через ручеёк».* Цель: формировать умение дошкольников правильно прыгать, удерживая равновесие; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
* *Игровое упражнение «Поймай комара».* Цель: совершенствовать умение малышей прыгать на двух ногах; развивать ловкость и быстроту движений; воспитывать интерес к подвижным играм.
* *Игра «Воробушки и кот».* Цель: упражнять ребят в мягком спрыгивании, сгибая ноги в коленях; бегать врассыпную, не толкая друг друга; уворачиваться от ловишки, проворно убегать и отыскивать своё место; воспитывать у малышей осторожность и взаимовыручку.
* *Игра «Зайцы и волк».*Цель: формировать умение ребят внимательно слушать педагога, выполнять разнообразные движения в соответствии с текстом. Развивать опыт ориентировки в пространстве, умение находить своё место.

**Игры малой подвижности (5 часов)**

Малоподвижные игры, способствуют снятию утомляемости, развитию осторожности, находчивости, памяти, внимательности, ловкости, быстроты реакции. Они укрепляют дыхательную, мышечную, сердечно – сосудистую системы организма. Совершенствуют двигательные умения детей. Благоприятствуют созданию приподнятого настроения, получению радости и удовлетворения от совместной деятельности.

***Теория:***

*Беседа: «Мой организм».* Цель*:* дать элементарные представления об органах тела человека и их функционировании; развивать диалогическую речь детей, умение отвечать на поставленные вопросы; воспитывать желание дошкольников заботиться о своём здоровье.

***Практические занятия:***

Цель: способствовать уменьшению физической нагрузки, содействовать постепенному переходу от возбужденного состояния к спокойному.

* *Игра «Пузырь».* Цель: формировать умение дошкольников становиться в круг, расширять и сужать его; закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом; вызывать чувство радости от совместной игры.
* *Игра «Найди флажок».* Цель: вырабатывать у малышей внимательность, наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»); воспитывать стремление добиваться положительного результата.
* *Игра «Поезд».* Цель: формировать умение дошкольников двигаться в заданном направлении, согласовывать действия с другими игроками; развивать уверенность и самостоятельность; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
* *Игра «Что спрятано?».* Цель: развивать у малышей внимательность и зрительную память; побуждать их к самостоятельным действиям.
* *Игра «Солнышко и дождик».* Цель: совершенствовать умение ребят выполнять движения по сигналу педагога, отыскивать свое место; упражнять в ходьбе и беге; воспитывать интерес к малоподвижным играм.

**Игры и игровые упражнения в ползании и лазанье 5 часов)**

Игровые упражнения в лазанье и ползании формируют сноровку, силу, отважность, координацию движений; способствуют развитию правильной осанки. Горизонтальное положение туловища благоприятствует разгрузке позвоночника. Ползание укрепляет и развивает мускулатуру как крупных мышечных групп (спины, плечевого пояса, живота), так и мелких мышц (рук, предплечья, спины).

***Теория:***

*Беседа «Азбука здоровья».* Цель: дать начальные представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности;воспитывать привычку заботиться о своём здоровье;развивать самостоятельность в определении необходимости мытья рук;активизировать речь детей, расширять словарный запас.

***Практические занятия:***

Цель: формировать умение ребят ползать различными способами (опираясь на колени и ладони, на ступни и ладони), перелезать через преграду, проползать, не задевая за препятствие; упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, прямой и наклонной доске, в лазанье по вертикальной лестнице; развивать гибкость, координацию движений, ловкость; воспитывать отважность и решительность.

* *Игровое упражнение «Проползи - не задень».*Цель:закреплять умение дошкольников подлезать под гимнастическую палку, не касаясь её; упражнять в беге; воспитывать желание добиваться положительного результата.
* *Игра «Наседка и цыплята».* Цель: формировать умение подлезать под верёвочку, не касаясь ее; развивать сноровку и внимательность, умение действовать по сигналу педагога; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
* *Игра «Мыши в кладовой».* Цель: поднять у детей настроение и мышечный тонус; упражнять малышей в подлезании и в беге врассыпную; совершенствовать их умения выполнять движения по сигналу воспитателя; воспитывать взаимовыручку и дружелюбие.
* *Игровое упражнение «Пробеги, как Мышка, пройди, как Мишка».* Цель: поднять эмоциональный настрой и мышечный тонус детей; упражнять в ходьбе (опираясь на ступни ног и ладони) и ползании на четвереньках (на коленях и ладонях); воспитывать стремление добиваться успеха.
* *Игровое упражнение «Проползи в воротики».* Цель: формировать умение дошкольников проползать под предметами, не касаясь их; развивать стремление к самостоятельному выполнению движений; вызвать чувство радости от совместных действий.

**Игры на ориентировку в пространстве (5 часов)**

В процессе игр на ориентировку в пространстве, дошкольники усваивают опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива. В таких играх совершенствуется сообразительность и умение хорошей ориентировки в пространстве.

***Теория:***

*Беседа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!».* Цель: дать детям представление о пользе молока и молочных продуктов; способствовать развитию диалогической речи, умения чётко отвечать на вопросы, обогащать словарный запас; воспитывать культуру поведения за столом.

***Практические занятия:***

Цель: формировать умение дошкольников быстро действовать по сигналу педагога; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, развивать ловкость, внимательность и сноровку.

* *Игра «Найди своё место».* Цель: формировать умение малышей комбинировать ходьбу с другими видами движений; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, согласовывать дей­ствия с другими игроками; закреплять знание цвета, формы, величины; поддерживать самостоятельность, инициативу детей.
* *Игра «Угадай кто и где кричит».* Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей; развивать наблюдательность, внимание, активность; воспитывать желание добиваться успеха.
* *Игра «Найди свой цвет».* Цель: закрепить умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу педагога; развивать сообразительность, внимательность, быстроту реакции, умение двигаться в разных направлениях, воспитывать желание прийти на помощь другу.
* *Игра «Найди, что спрятано»*. Цель:формировать умение дошкольников ориентироваться в группе или на участке, быстро выполнять действия по сигналу педагога.
* *Игра «Найди себе пару»*. Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу воспитателя; развивать бойкость, сосредоточенность, умение двигаться в разных направлениях; воспитывать желание играть в коллективе.

**Народные игры и игры - забавы (5 часов)**

Русские народные игры являются сознательной инициативной деятельностью, которая нацелена на результат условной цели, предусмотренной правилами игры, формирующаяся на основе русских национальных ценностей и учитывающая духовные, культурные и социальные традиции русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

***Теория:***

*Беседа: «Главная ценность для жизни человека - здоровье».*

Цель: продолжать формировать желание дошкольников укреплять и сохранять свое здоровье посредством выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и так далее; способствовать развитию связной речи, обогащению словарного запаса детей; воспитывать у малышей потребность в ведении здорового образа жизни.

***Практические занятия:***

Цель: продолжать работу над увеличением двигательной активности младших дошкольников, путём организации народных подвижных игр и забав; воспитывать любовь и интерес к подвижным играм русского народа; содействовать возникновению у малышей прекрасного, радостного настроения.

* *Игра «У медведя во бору».* Цель:совершенствовать умение дошкольников двигаться врассыпную, имитируя игровые движения; развивать воображение и умение выполнять движения в соответствии с текстом; воспитывать интерес к народным подвижным играм.
* *Игра «Ручеек».* Цель: содействовать развитию умения у дошкольников двигаться хороводным шагом, держась за руки и не наталкиваясь друг на друга; закрепить умение чётко и громко произносить слова, которые используются в ходе игры; приобщать малышей к русской национальной культуре с младшего дошкольного возраста через подвижные игры.
* *Игра-забава «Прятки».* Цель: формировать умение младших дошкольников самостоятельно ориентироваться в пространстве; поддерживать и развивать желание общаться со сверстниками и взрослыми; упражнять малышей в ходьбе и беге.
* *Игра-забава «Жмурки».* Цель: формировать умение детей ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, придерживаться правил игры; развивать двигательную активность, внимательность; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
* *Игра-забава «Мыльные пузыри».* Цель: вызвать радостное настроение и эмоциональный подъем у малышей; формировать умение надувать мыльные пузыри; воспитывать интерес к совместным играм-забавам.

**4. Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы**

* Наглядный: показ новых игр, демонстрация иллюстрированного материала.
* Информационно – рецептивный: совместная деятельность педагога и ребенка.
* Репродуктивный: уточнение и воспроизведение известных действий по образцу.
* Метод проблемного обучения: творческое использование готовых заданий, самостоятельное добывание знаний.
* Практический: апробирование новых игр.
* Игровой: использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания упражнений.
* Исследовательский: самостоятельное придумывание игровых сюжетов.
* Словесный: беседа, рассказ, объяснение нового материала.

**5. Условия реализации дополнительной образовательной программы**

**5.1.Материально-техническое обеспечение программы:**

Чтобы достигнуть идеальную общую и моторную плотность образовательной деятельности эксплуатируются:

* спортивный зал;
* спортивная площадка;
* бревно гимнастическое напольное;
* скакалки и цветные ленты;
* кегли;
* гимнастические скамейки;
* гимнастические палки;
* гимнастическая стенка;
* дуги;
* обручи;
* ребристые, горизонтальные и наклонные доски;
* гимнастические маты;
* мячи разных размеров;
* шнуры длинные и короткие;
* наборы флажков и погремушек;
* маски-эмблемы для сюжетных игр;
* аудиоаппаратура;
* фонотека.
  1. **Методическое обеспечение программы:**
* наличие утверждённой программы;
* методические разработки;
* учебно-методическая литература;
* иллюстрации;
* аудиозаписи;
* наглядные пособия.

**5.3. Воспитательная работа с родителями:**

* консультации;
* анкетирование;
* совместные развлечения и праздники;
* изготовление масок-эмблем для подвижных игр, атрибутов для развлечений и праздников.

**6. Список литературы:**

1. Гайдай Е. П. «Игры, забавы, развлечения». М.: АРКТИ, 2000.

2. Голубева Л.Г. «Растём здоровыми». М.: Просвещение. 2003.

3. Ионова А. Н. «Играем, гуляем, развиваем». М.: Экзамен 2010.

4. Казак О.Н. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет». М.: АРКТИ, 2000.

5. Кенеман А. В. «Народные подвижные игры для детей». Санкт-Петербург: Детство, 2000.

6. Патрикеева А.Ю. «Подвижные игры». М.: ВАКО,200г.

7. Пензулаева Л, И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет». М.: Просвещение, 1985.

8. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.

9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». – М.:ТЦ Сфера, 2013.

10. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

11. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2001.

**Приложения**

Приложение 1

**Беседы с детьми:**

**«Здоровье – волшебная страна»**

*Цель:* формировать у детей младшего дошкольного возраста общее представление о здоровье как ценности, о которой требуется непрерывно заботиться. Воспитывать намерение уделять внимание своему здоровью. Развивать творческую фантазию и умение воспроизводить свой замысел в рисунке.

*Материал*: игрушка Незнайка, сюжетные картинки с изображением двух медвежат: один медвежонок веселый, здоровый, второй — грустный, неаккуратный, с перевязанной рукой; белый лист бумаги и цветные карандаши на каждого ребёнка.

*Ход беседы (слышится стук в дверь)*:

*Воспитатель*: - Ребята, кто это стучит? (*вносится игрушка Незнайка)* Н*езнайка:* - Здравствуйте, ребята! Я хочу поговорить с вами на очень важную тему — о здоровье. Как вы думаете, что же такое здоровье? *(суждения детей)*  *Незнайка: -* что же надо делать для того, чтобы быть здоровым?(*суждения детей*) *Воспитатель:* - Незнайка, ребята! Я хочу поведать вам о волшебной стране - здоровье. А помогут мне в этом мои друзья – медвежата. Одного зовут Здоровяк, а другого - Растяпа (обратить внимание малышей на персонажей). Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? *(Ответы детей). Воспитатель:* - Я с вами согласна. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, как выглядит наш Здоровяк. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, мне кажется, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, ест только мытые фрукты и овощи и не забывает делать зарядку. И он, конечно, знает, что полезно, а что вредно для здоровья.

*Воспитатель:* - Вы со мной согласны? Или кто-то думает по-другому? *(Ответы детей).*

*Воспитатель:* - Ребята, а Растяпа ведет такой же образ жизни или нет? А почему? *(Суждения детей).*

*Воспитатель:* - Да, вы правы. Но мне так хочется, чтобы Растяпа стал таким как Здоровяк. Давайте ему в этом поможем. И прежде всего мы должны показать ему пример.

*Физкультминутка "Божья коровка"*

1. Вокруг себя покружились

И в божьих коровок превратились *Кружатся*

1. Божьи коровки, покажите ваши головки,

Носики, ротики, крылышки –

ручки, ножки, животики *Показывают названные части тела*

1. Божьи коровки,

поверните на право головки,

Божьи коровки,

поверните на лево головки, *Повороты головой вправо, влево*

1. Ножками притопните,

крылышками хлопните *Топают ногами. Хлопают руками*

1. Друг к другу повернулись

И мило улыбнулись *Поворачиваются, улыбаются, садятся*

*Воспитатель:* - Ребята, расскажите Незнайке, каких людей мы называем здоровыми?

*Воспитатель:* - Больные люди как выглядят? Какие вы молодцы ребята!

*Воспитатель:* - Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? *(Ответы детей).*

*Воспитатель:* - Итак, теперь и Незнайка, и медвежонок, и мы знаем, что здоровье - это сила, ум и красота. Что здоровье - это волшебная страна. Это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство для каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Мне кажется, что мы с вами помогли Растяпе и не хочется, чтобы у него оставалось такое некрасивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, и поменяем его внешний вид. *(Предложения детей по поводу нового имени и внешнего вида медвежонка).*

*Воспитатель:* - А сейчас придумайте нового медвежонка, собственного и нарисует его *(самостоятельная деятельность детей).*

Анализ рисунков.

**«Витаминчики люблю, быть здоровым я хочу»**

*Цель:* развивать представления дошкольников о пользе некоторых продуктов, о важности правильного питания; закрепить у малышей знание названий некоторых ягод, овощей, фруктов, продуктов питания; формировать умение детей вести диалог с воспитателем, совершенствовать их речь и умение отвечать на поставленные вопросы.

*Материал*: игрушка Незнайка, муляжи фруктов и овощей.

*Ход беседы:(слышится стук в дверь).*

*Воспитатель*: - Ребята, кто это стучит? (*Вносится игрушка Незнайка)* *Незнайка:* - Здравствуйте, ребята! Я хочу поговорить с вами о витаминах. Вы любите витамины? (*ответы детей) Я* тоже!

*Воспитатель*: - Кто дает вам витамины? (*Ответы детей).*

*Воспитатель*: - А где же мама, бабушка их покупают? (*Выслушать, и обобщить ответы детей).*

*Воспитатель:* - Незнайка, ребята, а вы знаете что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

*Воспитатель*: - Ребята, посмотрите, что это у меня? *(обратить внимание детей на муляжи овощей и фруктов*) (*ответы детей*) .

*Воспитатель*: - А вы знаете, сколько витаминов в них содержится? *(ответы детей*).

*Воспитатель*: - Поднимите, пожалуйста, руки те, кто любит морковку. Молодцы! А теперь хлопните в ладоши те, кто любит лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины  
Помогают апельсины!

Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Ешь побольше апельсинов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и высок.  
Нет полезнее продуктов —  
Вкусных овощей и фруктов.

*Воспитатель*: - Ребята, а витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, рыбу, мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (Ответы детей).

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.  
Ешь побольше витаминов  
И с болезнями не знайся.

*Воспитатель*: - Теперь и вы ребята, и ты Незнайка знаете сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

**«Режим дня».**

*Цель*:дать представление младшим дошкольникам о распорядке дня; продемонстрировать значимость соблюдения режима для укрепления здоровья каждого человека;воспитывать стремление детей следовать правилам по его выполнению.Совершенствовать мышление и память, способность рассуждать, делать выводы.

*Материал:* игрушка Незнайка, сюжетные картинки с изображением детей, занятых различными видам деятельности в течение дня.

*Ход беседы:* (*слышится стук в дверь).*

*Воспитатель*: - Ребята, кто это стучит? (*Вносится игрушка Незнайка)*. *Незнайка:* - Здравствуйте, ребята! Вы не могли бы мне помочь разобраться, зачем нужен режим дня?

*Воспитатель:* - Конечно же, мы тебе поможем, Незнайка! Правда, ребята?

*Воспитатель:* - Но сначала Незнайка и вы, ребята, подумайте и скажите: зачем нам нужны часы? (суждения детей).

*Воспитатель:* - Да вы правы, часы необходимы для того, чтобы знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на зарядку, для того, чтобы понимать, когда будет обед, прогулка и сон.

*Воспитатель:* - Ребята, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей).

*Воспитатель:* - Режим - это когда все дела выполняются в течение дня по времени, например, как в детском саду: у нас есть время для принятия пищи, занятий, прогулки, сна и ухода домой. Он помогает быть организованным, укрепить здоровье, на должном уровне исполнять все свои дела. Режим - это когда все дела распределены четко по времени в течение дня.

*Воспитатель:* - А с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? (ответы детей, дополнение воспитателя) .

*Воспитатель:* - А теперь мы с вами поиграем в игру " Разложи по порядку".

*(Малыши раскладывают сюжетные картинки с изображением детей, занятых разными видами деятельности в течение дня. В процессе игры педагог обращает внимание дошкольников на то, что необходимо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, не лениться делать зарядку ежедневно, принимать пищу нужно в одно и то же время, выполнять гигиенические процедуры на протяжении всего дня и т. д.)*

*Воспитатель:* - Итак, Незнайка, правильно составь свой режим дня, выполняй его, и ты будешь с задором играть, отлично заниматься, отдыхать и расти здоровым, сильным и красивым.

«**Мой организм»**

*Цель:* дать элементарные представления об органах тела человека и их функционировании; развивать диалогическую речь детей, умение отвечать на поставленные вопросы; воспитывать желание дошкольников заботиться о своём здоровье.

*Ход беседы: (слышится стук в дверь).*

*Воспитатель*: - Ребята, кто это стучит? (*вносится игрушка Незнайка)* *Незнайка:* - Здравствуйте, ребята!

*Воспитатель: -* Незнайка, что с тобой случилось? Почему ты такой грустный?

*Незнайка: -* Я, наверно, заболел. У меня внутри что-то стучит: тук-тук, тук-тук… Может быть у меня внутри молоточки? Или часики?

*Воспитатель:* - Не переживай, Незнайка, ты не болен. А что у тебя стучит мы тебе сейчас расскажем, правда, ребята?

*(Обратить внимание детей на плакат с изображением внутреннего строения человека).*

*Воспитатель:* - Незнайка, посмотри: внутри нас находятся органы, благодаря которым мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Главный орган в организме – это сердце. Его еще называют мотором организма. Вот он-то у тебя и стучит.

*(Показывают сердце на плакате).*

*Воспитатель:* - Ребята, сожмите кулачок. Молодцы! Вот такого размера ваше сердце. Давайте послушаем, как стучат наши сердца. *(Слушают биение сердца*).

*Воспитатель:* - А сейчас давайте попрыгаем, как зайчики на лужайке. (*Дети прыгают)* Вот так зайки! Как здорово вы умеете прыгать! Теперь опять послушайте свои сердечки. *(Слушают биение сердца*).

*Воспитатель:* - Как вы думаете, почему сердечко бьётся сильнее? (*Суждения детей).*

*Воспитатель*: - Правильно, после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.

*Воспитатель:* - А дышим мы благодаря нашим лёгким.

*(Показать легкие на плакате, рассмотреть их).*

*Воспитатель: -* Приложите ладошки к груди и сделайте глубокие вдох и выдох, вот так. Чувствуете, как расширяются и сжимаются легкие?

(*Аналогично педагог рассказывает о желудке, кишечнике, мозге и других органах, показывает их на плакате).*

*Воспитатель:* - Незнайка, теперь ты понял, что стучит внутри тебя?

*Незнайка*: - Да, я сегодня многое узнал. Спасибо вам, ребята!

*Воспитатель:* - Ребята, а нужно ли нам знать о том, как устроен наш организм? Зачем нам это знание? *(Суждения детей).*

*Воспитатель:* - Да, вы правы: знания об организме помогут нам заботиться о нашем здоровье. И если с детства вы будете заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастите крепкими, сильными и сможете заниматься любимым делом.

**«Азбука здоровья»**

*Цель*: дать начальные представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности;воспитывать привычку заботиться о своём здоровье;развивать самостоятельность в определении необходимости мытья рук;активизировать речь детей, расширять словарный запас.

*Материал:* мягкая игрушка Незнайка,сюжетные картинки по теме.

*Ход беседы:(вносится мягкая игрушка Незнайка).*

*Воспитатель*: - Здравствуй, Незнайка. Что опять произошло? Почему ты такой грустный?

*Незнайка*: - Я сегодня съел морковку и у меня заболел живот, поэтому мне грустно.

*Воспитатель*: - Ребята, как вы думаете, почему у Незнайки заболел живот? (Ответы детей).

*Воспитатель*: - Ребята, давайте объясним Незнайке, почему нужно мыть овощи и фрукты перед едой. (Рассуждения детей).

*Воспитатель*: - Да, вы правы: на овощах и фруктах находится много микробов. А что такое – микробы? (Ответы детей).

*Воспитатель*: - Микробы живут на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? (Ответы детей).

*Воспитатель*: - Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (Нет). Почему? (Предположения детей).

*Воспитатель*: — Да, конечно. Микробы мельчайшие организмы и их невозможно увидеть без специального увеличительного прибора — микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

*Воспитатель*: - Ребята, давайте поиграем в игру и научим Незнайку, как можно спастись от микробов.

***Игра «Любит — не любит»***

(*Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья*).

***Физкультминутка «Две лягушки»***

На болоте две лягушки  *Дети изображают лягушек.*

Две зеленые подружки.

Рано утром просыпались, *Потягиваются.*

Дружно умывались

Полотенцем растирались. *Выполняют движения*

Влево вправо наклонялись  *по тексту.*

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям Физкульт — привет.

*Воспитатель*: - Все болезни у ребят от микробов, говорят,

Чтоб всегда здоровым быть - надо руки с мылом мыть.

*Воспитатель*: - Ребята, напомните Незнайке когда обязательно нужно мыть руки.

*(Педагог показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят когда мыть руки (перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).*

*Незнайка*: - Спасибо вам большое за науку, я теперь всегда буду мыть руки и микробы мне нипочём!

**«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»**

*Цель:* дать детям представление о пользе молока и молочных продуктов; способствовать развитию диалогической речи, умения чётко отвечать на вопросы, обогащать словарный запас; воспитывать культуру поведения за столом.

*Материал:* мягкая игрушка Незнайка, молочные продукты; миксер, бокальчики и продукты для коктейля.

*Ход беседы:*

*Воспитатель*: - Ребята, посмотрите кто к нам в гости пришёл.

*Незнайка:* - Здравствуйте, ребята! Совсем недавно я вернулся из Молочной страны, где проживают молочные продукты. А какие молочные продукты вы знаете?

***Игра «Кто живет в Молочной стране» (с мячом)***

*(Дети перечисляют: молоко, кефир, топленное молоко, сливки, сыр, глазированные сырки, йогурт, сметана и т. д.).*

*Незнайка:* - Ребята, а какой же продукт главный?

*Дети:* - Молоко.

*Незнайка:* - Почему вы так думаете? (Ответы детей.) Да, вы правы. Из молока производят множество молочной продукции.

*(Показать стакан с жирным молоком. Обратить внимание детей на слой поверху молока.)*

*Незнайка:* - Как вы думаете, что это? (Ответы детей).

*Незнайка:* - Да, это сливки. Для чего они нужны? (Ответы детей).

*Незнайка:* - Но, ребята, запомните: много сливок есть нельзя, потому что они очень жирные, а много жирного есть вредно.

*Незнайка:* - А вы знаете как из сливок делают сметану? Сливки аккуратно снимают с молока, складывают в чашечку, и они через какое-то время превращаются в сметану.

*Незнайка:* - А сейчас пришла пора поиграть нам детвора.

***Игра «Узнай по вкусу»***

*(Дети с закрытыми глазами пробуют молочные продукты и называют их*).

*Незнайка:* - Молодцы! А у меня для вас сюрприз: сейчас мы с вами вместе приготовим клубничный коктейль.

*(Все строчки стихотворения сопровождает действиями).*

Пакет клубничного молока –

Непременно от Незнайки.

Три ложки сахара,

Два желтка,

Сок апельсиновый чуть-чуть покапать.

Нарезать дольками полбанана,

Сливки жирные – полстакана,

И, наконец, добавить сюда

Кофейную чашку дробленого льда.

В миксере взбить

И разлить по бокальчикам –

Коктейль предлагается

Девочкам и мальчикам.

*(Дети пьют и благодарят Незнайку.)*

**«Главная ценность для жизни человека – здоровье»**

*Цель*: продолжать формировать желание дошкольников укреплять и сохранять свое здоровье посредством выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и так далее; способствовать развитию связной речи, обогащению словарного запаса детей; воспитывать у малышей потребность в ведении здорового образа жизни.

*Материал:* мягкая игрушка Незнайка,иллюстрации по теме.

*Ход беседы***:** *(Слышится стук в дверь).*

*Воспитатель*: - Ребята, кто это стучит? (*Вносится игрушка Незнайка).* *Незнайка:* - Здравствуйте, ребята!

*Воспитатель:* - Здравствуй, Незнайка! А ты знаешь, что означает слово «здравствуйте»? Когда люди здороваются - один человек желает здоровье другому. А здоровье – главная ценность, которая дана человеку.

*Воспитатель:* - Ребята, здоровый человек — какой он? *(Ответы детей).*

*Воспитатель:* - Да, когда мы здоровы, нам хочется играть, заниматься спортом, узнавать что-то новое; у нас прекрасное настроение и нам просто хорошо. А что чувствуете вы когда болеете? *(Ответы детей).*

*Воспитатель:* - Правильно, когда мы больны, нам ничего не хочется делать, у нас плохое настроение и хочется плакать. О чем думает больной человек? Что он хочет? *(Ответы детей)*.

*Воспитатель:* - Да, больной хочет быстрее вылечиться. А для того чтобы скорее выздороветь, необходимо пить горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечил врач или мама. *(Ответы детей.)*

*Незнайка:* - Ребята, что нужно делать, чтобы не заболеть? *(Ответы детей.)*

*(Подталкивать малышей к мысли о верном выборе одежды и еды, чистоте рук, исключении общения с больными людьми, занятиях физкультурой и спортом, соблюдения режима дня. Рассмотреть соответствующие иллюстрации).*

*Воспитатель:* - Ребята, а если у вас заболеют мама или папа, брат или сестра, чем вы можете помочь им? *(Ответы детей).*

*Воспитатель:* - Да, конечно, вы можете оказать посильную помощь, принести что-то по просьбе взрослого, а самое главное – вы можете создать тишину и покой в доме – не шуметь, не капризничать, не требовать к себе излишнего внимания.

*Незнайка: -* Спасибо, ребята, я теперь понял, что главная ценность для жизни человека – это здоровье, и что его можно нужно не только сохранять, но и укреплять. Этим я теперь и буду заниматься.

Приложение 2

**Картотека игр и игровых упражнений:**

***Игра «Кот и мыши»***

*Цель:* формировать умение дошкольников бегать легко и свободно, на носках, не толкая друг друга; ориентироваться в пространстве, изменять движения по сигналу педагога.

*Описание:* дети сидят на скамейках или стульчиках – это мыши в норках. В противоположном углу комнаты сидит кот – воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза) и мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в свои места – норки. Пойманных мышек кот уводит к себе. После этого кот ещё раз проходит по комнате и снова засыпает.

***Игра «Птички в гнёздышках»***

*Цель:* формировать умение ребят ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; закрепить умение детей быстро маневрировать по сигналу педагога, помогать друг другу.

*Описание:* дети сидят на стульях, расставленных по углам комнаты – это гнездышки. По сигналу птички вылетают из своих гнездышек в середину комнаты и летают. По сигналу «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

*Указания:* для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.

***Игра «Воробушки и автомобиль*»**

*Цель:* формировать умение ребят бегать в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга, приступать к движениям и менять их по сигналу педагога, быстро отыскивать своё место.

*Описание:* границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

*Правила:*

*1.* Нельзя убегать за границы площадки.

2. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.

3. Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.

*Варианты:* Детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки. Воробушки могут помещаться в гнездышках – кружочках.

***Игра «Лохматый пёс»***

*Цель:*формировать умение ребят двигаться в соответствии с текстом, живо изменять направление движения, бегать, стремясь не попасться ловящему и не толкать друг друга.

*Описание:* дети стоят или сидят в одной стороне площадки. Один ребенок находится в другой стороне и изображает пса. Дети все вместе подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувший нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к псу. Как только стихотворение заканчивается, пес встает и лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь из них и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место.

***Игра «Трамвай»***

*Цель:* формировать умение ребят передвигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; закрепить умение малышей различать цвета и менять движение в соответствии с ними.

*Описание:* 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни держат шнур правой рукой, а другие левой. Воспитатель держит в руках 3 флажка: желтый, зеленый, красный. Зеленый сигнал – трамвай движется, желтый – замедляет движение, красный – останавливается. Воспитатель поочередно поднимает флажки.

*Указания:* если детей много, можно сделать 2 трамвая; при остановке одни пассажиры выходят из трамвая, а другие заходят, приподнимая шнур.

***Игра «Такси»***

*Цель*: формировать умение ребят двигаться в парах, соразмерять движения друг с другом, изменять направление движений, внимательно относиться к партнерам по игре.

*Описание:* Дети становятся внутрь большого обруча (диаметром

1 м), держат его в опущенных руках: один – у одной стороны обода, другой – у противоположной, друг за другом. Первый ребенок – водитель такси, второй – пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.  
Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь - то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание бегать в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком. На остановке пассажиры меняются, один выходит из такси, другой садится.

***Игровое упражнение «Подбрось – поймай»***

*Цель:* развивать ловкость и сноровку; воспитывать интерес к физическим упражнениям.

*Описание:* один ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать.

*Указания:* мячи берутся диаметром 12-15 см. Одновременно выполняют 10-15 человек.

***Игровое упражнение «Сбей кеглю»***

*Цель*: формировать умение ребят выполнять основные правила игры; совершенствовать умение в резком катании мяча в кегли правой рукой, развивая глазомер.

*Описание:* на земле чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к этому месту, берут в руки лежащие мячи, катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.

*Указания:* мячи диаметром 15-20 см.

***Игра «Попади в круг»***

*Цель:* формировать умение дошкольников действовать по сигналу педагога; развивать меткость; воспитывать желание помогать друг другу.

*Описание:* дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга. В руках у них мешочки с песком, которые они по сигналу воспитателя бросают в круг, по сигналу же подходя, берут свои мешочки и возвращаются на место.

*Указания:* можно увеличит расстояние от круга до детей.

***Игровое упражнение «Брось через верёвочку*»**

*Цель:* формировать умение ребят в бросании мяча через верёвочку двумя руками снизу и из-за головы; развивать координацию движений.

*Описание:*дети располагаются на стульях вдоль одной стены зала. На высоте примерно 1 м от пола натягивается веревка. Веревку длиной в 3 м с грузиками на концах можно повесить на спинки двух стульев для взрослых или на стойки для прыжков. На расстоянии 1, 5 м перед веревкой кладется на пол шнур. Около него лежат один – два мяча диаметром 12-15 см. Один или двое детей подходят к шнуру, берут мячи и бросают их, пробегают под веревкой; догнав мячи, возвращаются обратно.

***Игра «Поймай – прокати»***

*Цель:* формировать умение детей отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направле­ние; мотивировать их к самостоятельным действиям; побуждать к выбору партнера и дорожки; вызывать чувство удовлетворения от совместно выполняемых действий и взаимодействия с другими детьми.

*Описание:* напротив ребенка на расстоянии 1, 5-2 м от него стоит инструктор. Он бросает мяч ребенку, а тот ловит его и катит обратно к инструктору.

***Игровое упражнение «С кочки на кочку»***

*Цель:* развивать умение детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; формировать навык реагирования на сигнал.

*Описание:* дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает по полу на расстоянии 20 см один от другого обручи. По сигналу дети переходят на другую сторону зала через обручи.

*Указания:* вместо обручей можно использовать фанерные или резиновые круги на расстоянии 30-35 см. На участке круги можно начертить на земле.

***Игровое упражнение «Через ручеёк»***

*Цель:* формировать умение дошкольников правильно прыгать, удерживая равновесие; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

*Описание:* на площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии один от другого. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.

***Игровое упражнение «Поймай комара»***

*Цель:* совершенствовать умение малышей прыгать на двух ногах; развивать ловкость и быстроту движений; воспитывать интерес к подвижным играм.

*Описание:* дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1,5 м с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих – комар пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит «Я поймал!».

***Игра «Воробушки и кот»***

*Цель:* упражнять ребят в мягком спрыгивании, сгибая ноги в коленях; бегать врассыпную, не толкая друг друга; уворачиваться от ловишки, проворно убегать и отыскивать своё место; воспитывать у малышей осторожность и взаимовыручку.

*Описание:* дети становятся на высокие скамеечки (10-12 см), положенные на полу одной стороне площадки – это воробушки на крыше. В другой стороне спит кот. Воспитатель говорит: «Воробушки вылетают на дорогу» – дети спрыгивают со скамеек и разбегаются в разные стороны. Просыпается кот «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных уводит к себе.

***Игра «Зайцы и волк»***

*Цель:*формировать умение ребят внимательно слушать педагога, выполнять разнообразные движения в соответствии с текстом. Развивать опыт ориентировки в пространстве, умение находить своё место.

*Описание:* Один ребенок – волк, остальные – зайцы. Они чертят себе кружки – дома на одной стороне площадки. Волк в овраге – на другой стороне площадки.

«Зайцы скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают –

Не идет ли волк».

Все слова сопровождаются действиями. После последних слов волк бежит за зайцами, они убегают в свои дома. Пойманных зайцев волк уводит к себе.

***Игра «Пузырь»***

*Цель:* формировать умение дошкольников становиться в круг, расширять и сужать его; закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом; вызывать чувство радости от совместной игры.

*Описание:* дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

«Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся».

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!».

*Указания:* сначала в игре принимают участие 6-8 детей. При повторении могут играть 12-15.

***Игра «Найди флажок»***

*Цель:* вырабатывать у малышей внимательность, наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»); воспитывать стремление добиваться положительного результата.

*Описание:* Дети сидят на стульях в разных местах комнаты (площадки). По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет флажки (по числу детей). «Пора искать флажок», — говорит воспитатель, дети открывают глаза и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все дети найдут флажки, они идут вдоль сторон площадки, держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья, и игра начинается снова.  
 Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали один флажок.

***Игра «Поезд»***

*Цель:* формировать умение дошкольников двигаться в заданном направлении, согласовывать действия с другими игроками; развивать уверенность и самостоятельность; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

*Описание:* Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне - «паровоз», остальные — «вагоны». Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и, наконец, переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звук «чу-чу-чу»).  
«Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.  
Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей. Первое время воспитатель сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Вариант игры. После остановки поезда дети идут погулять. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну. Вначале можно разрешить детям строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой «вагон».

***Игра «Что спрятано?»***

*Цель:* развивать у малышей внимательность и зрительную память; побуждать их к самостоятельным действиям.

*Описание:* Дети сидят на стульях или полу, по одной линии. Воспитатель кладет в центре круга три – пять предметов и предлагает их запомнить. Затем играющие встают и поворачиваются спиной к центру или к стене и закрывают глаза. Воспитатель прячет один предмет, лежащий в центре круга, и говорит «Посмотрите». Дети открывают глаза, поворачиваются лицом к центру и вспоминают, какого предмета нет. Воспитатель подходит к детям и каждый из них на ухо говорит ему, что спрятано. Когда большинство играющих даст правильный ответ, воспитатель громко называет спрятанный предмет. После этого игра возобновляется.

*Правила:*

1. Когда воспитатель прячет предмет, играющие поворачиваются спиной и закрывают глаза.

2. По сигналу «Посмотрите!», играющие открывают глаза и снова поворачиваются лицом к центру круга.

*Варианты:* Закрепить знания основных цветов, взять кубики или флажки. Вызывать одного играющего. Убирать по 2 предмета.

***Игра «Солнышко и дождик»***

*Цель:* совершенствовать умение ребят выполнять движения по сигналу педагога, отыскивать свое место; упражнять в ходьбе и беге; воспитывать интерес к малоподвижным играм.

*Описание:* Дети встают по кругу.

«Смотрит солнышко в окошко, *Идут по кругу.*

Светит в нашу комнатку».  
«Мы захлопаем в ладоши, *Хлопают стоя на месте*.  
Очень рады солнышку.  
Топ-топ-топ-топ! *Ритмично притопывают на*Топ-топ-топ-топ! *месте.*Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! *Ритмично хлопают в ладоши,*  
Хлоп-хлоп-хлоп!  
На сигнал «Дождь идет, скорей домой» дети убегают.

Воспитатель говорит «Солнышко светит», игра повторяется.

***Игровое упражнение «Проползи - не задень»***

*Цель:* закреплять умение дошкольников подлезать под гимнастическую палку, не касаясь её; упражнять в беге; воспитывать желание добиваться положительного результата.

*Описание:* дети располагаются по одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на сиденья которых положены гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.

*Указания:* можно увеличит расстояние для ползания.

***Игра «Наседка и цыплята»***

*Цель:* формировать умение подлезать под верёвочку, не касаясь ее; развивать сноровку и внимательность, умение действовать по сигналу педагога; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

*Описание:* Дети – цыплята, воспитатель – наседка. На одной стороне площадки огорожено место – это дом цыплят и наседки. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.

После того как все дети подбегут к наседке и побегают по площадке, воспитатель говорит: «Большая птица!». Все цыплята бегут домой.

*Указания:* Игра повторяется несколько раз.

***Игра «Мыши в кладовой»***

*Цель:* поднять у детей настроение и мышечный тонус; упражнять малышей в подлезании и в беге врассыпную; совершенствовать их умения выполнять движения по сигналу воспитателя; воспитывать взаимовыручку и дружелюбие.

*Описание:*Дети стоят за стульями (скамейками) или сидят на них с одной стороны площадки – это мышки в норках. На противоположной стороне, на высоте 40-50 см, натянута веревка, за ней кладовая. В стороне от играющих сидит инструктор, исполняющий роль кошки. Когда кошка засыпает, мышки пробираются в кладовую, подлезая под веревку. В кладовой они находят себе лакомства, приседают, грызут сухари, перебегают с места на место, чтобы найти что-нибудь вкусное. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают из кладовой (подлезают под веревку) и прячутся в норки (кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их). Не поймав никого, кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается.

***Игровое упражнение «Пробеги, как Мышка, пройди, как Мишка»***

*Цель:* поднять эмоциональный настрой и мышечный тонус детей; упражнять в ходьбе (опираясь на ступни ног и ладони) и ползании на четвереньках (на коленях и ладонях); воспитывать стремление добиваться успеха.

*Описание:* дети располагаются у одной стены комнаты. Воспитатель напротив них располагает друг за дружкой две дуги разного размера. Первая – 50 см, вторая – 30-35 см (на расстоянии 2-3 м от первой). Вызывается ребенок и ему предлагается пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, опираясь на ступни ног и ладони, а под второй – проползи, как мышка (на коленях и ладонях), затем подняться и пробежать бегом на свое место.

***Игровое упражнение «В воротики»***

*Цель:* формировать умение дошкольников проползать под предметами, не касаясь их; развивать стремление к самостоятельному выполнению движений; вызвать чувство радости от совместных действий.

*Описание:* дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, еще на расстоянии 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

***Игра «Найди своё место»***

*Цель:* формировать умение малышей комбинировать ходьбу с другими видами движений; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, согласовывать дей­ствия с другими игроками; закреплять знание цвета, формы, величины; поддерживать самостоятельность, инициативу детей.

*Описание:* Дети образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу воспитателя он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них платок на плечо и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

*Правила:* вставший на место остается в кругу, а опоздавший становится рядом.

***Игра «Угадай, кто и где кричит»***

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей; развивать наблюдательность, внимание, активность; воспитывать желание добиваться успеха.

*Описание:* Дети сидят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звонит в колокольчик. Воспитатель говорит: «Послушайте, где звенит, и найдите колокольчик» когда дети находят колокольчик, воспитатель хвалит их, а затем снова предлагает вернуться к стене. Няня опять звонит в колокольчик, спрятавшись в другом месте.

***Игра «Найди свой цвет»***

*Цель:* закрепить умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу педагога; развивать сообразительность, внимательность, быстроту реакции, умение двигаться в разных направлениях, воспитывать желание прийти на помощь другу.

*Описание:* воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты возле флагов определенных цветов. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет», дети собираются у флага соответствующего цвета.

*Указания:* флажки можно заменить квадратиками, кружочки разного цвета.

***Игра «Найди, что спрятано»***

*Цель:*формировать умение дошкольников ориентироваться в группе или на участке, быстро выполнять действия по сигналу педагога.

*Описание:*Дети стоят по кругу или в шеренге. Инструктор кладет на пол перед ними три – пять предметов (кубики, флажки, погремушки, мячи, кольца) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу инструктора поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Инструктор прячет один или два предмета и говорит: «Раз, два, три! Повернись и посмотри!». Дети поворачиваются лицом к предметам и, внимательно присматриваясь к ним, вспоминают, каких нет. Инструктор предлагает детям найти эти предметы в комнате. Когда предметы будут найдены, игра повторяется.

***Игра «Найди себе пару»***

*Цель:* совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу воспитателя; развивать бойкость, сосредоточенность, умение двигаться в разных направлениях; воспитывать желание играть в коллективе.

*Описание:* Флажки по количеству участников. Половина флажков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу ищут себе пару.

В игре может принимать участие нечетное количество детей, тогда один остается без пары. К нему дети будут обращаться со словами:

«Ваня, Ваня не зевай,

Быстро пару выбирай».

***Игра «У медведя во бору»***

*Цель:* совершенствовать умение дошкольников двигаться врассыпную, имитируя игровые действия; развивать воображение и умение выполнять движения в соответствии с текстом; воспитывать интерес к народным подвижным играм.

*Описание:* На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса, за чертой, на расстоянии 3-2 шагов от нее, очерчивается место для медведя. На противоположной стороне обозначается линией «дом детей». Воспитатель выбирает медведя. Воспитатель говорит: «Идем гулять». Дети идут и, говорят слова: «У медведя во бору грибы, ягоды бегу, А медведь не спит, все на нас рычит».  
Медведь должен сидеть на своем месте. Когда играющие произносят последнее «рычит», медведь с рычанием встает и догоняет детей, которые бегут к себе «домой». Пойманного, медведь ведет к себе.  
После того как медведь поймает 2 - 3 детей, выбирается новый медведь.

***Игра «Ручеек»***

*Цель:* содействовать развитию умения у дошкольников двигаться хороводным шагом, держась за руки и не наталкиваясь друг на друга; закрепить умение чётко и громко произносить слова, которые используются в ходе игры; приобщать малышей к русской национальной культуре с младшего дошкольного возраста через подвижные игры.

*Правила игры:* Идти хороводным шагом взявшись за руки, не наталкиваясь друг на друга; громко и четко произносить слова.

*Описание:* Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Водящий выбирает себе пару. Водящий, выбрав себе пару, произносит такие слова: "А я Сашеньку люблю и с собой ее возьму". Затем воспитатель и ребенок берутся за руки и держат их высоко над головой.

Из сцепленных рук получаются "ворота", через которые, взявшись за руки хороводным шагом, не наталкиваясь друг на друга, проходят остальные играющие дети со словами:

В ворота ручей бежит

И тихонько так журчит.

Ты, дружок, остановись (*дети останавливаются*),

И друг другу поклонись (*дети поворачиваются лицом в круг и кланяются*).

После этого, кто был водящим, становится в хоровод, а оставшийся выбирает себе пару, произнося слова: "А я Катеньку люблю и с собой ее возьму) и так же, взявшись за руки, из сцепленных рук делают "ворота" (*игра продолжается).*

В конце игры, дети, повернувшись лицом в круг и поклонившись, произносят такие слова:

Хорошо мы поиграли

Все друзей своих назвали.

***Игра-забава «Прятки»***

*Цель:* формировать умение младших дошкольников самостоятельно ориентироваться в пространстве; поддерживать и развивать желание общаться со сверстниками и взрослыми; упражнять малышей в ходьбе и беге.

*Описание:* инструктор предлагает нескольким детям спрятаться (за беседку, за кусты, а сам закрывает глаза, чтобы не видеть, куда они прячутся. Через некоторое время спрашивает: «Готово?». Дети отвечают: «Готово!». Инструктор идет искать их. Он заглядывает в разные места, делая вид, что никак не найдет детей. При этом может произносить такие слова: «Куда же спрятались дети? Где же наши детки?». Иногда малыши не выдерживают и, довольные тем, что инструктор их не может найти, выбегают из укрытия и подбегают к нему. В этом случае инструктор с радостью привлекает их к себе и говорит: «Вот они, наши дети!».

***Игра-забава «Жмурки»***

*Цель:* формировать умение детей ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, придерживаться правил игры; развивать двигательную активность, внимательность; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

*Описание:* инструктор предлагает детям разойтись по комнате. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: осторожно передвигается по комнате и ловит детей там, где их нет. Дети смеются. Инструктор спрашивает: «Где же наши дети?». Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот они, наши дети!».

***Игра-забава «Мыльные пузыри»***

*Цель:* вызвать радостное настроение и эмоциональный подъем у малышей; формировать умение надувать мыльные пузыри; воспитывать интерес к совместным играм-забавам.

*Описание:* для игры надо приготовить пластмассовые трубочки или соломинки по количеству детей, развести мыльную воду в небольшом блюдце. Все дети получают соломинки и делают попытки выдуть мыльный пузырь. Если это удается, они с увлечением пускают мыльные пузыри, наблюдают за тем, как они летают, бегают за ними, следят, чей пузырь летит дальше и не лопается.

*Рекомендации.* Сначала надо показать детям, как сделать мыльный пузырь: один конец соломинки опустить в мыльную воду, затем, вынув ее из воды, осторожно подуть с другого конца.

Приложение 3

**Праздники и развлечения:**

**Физкультурное развлечение «Секрет здоровья для Мишутки»**

**Цель:** пропагандирование здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом; поднятие эмоционального настроя у малышей и стремления участвовать в подвижных играх.

**Задачи:**

* Упражнять малышей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
* Способствовать развитию координации движений, сноровки и быстроты реакции.
* Воспитывать интерес к физическим упражнениям; осмысленное отношение к потребности заниматься физической культурой и спортом; дружеские взаимоотношения между детьми, стремление играть вместе.

**Материалы и оборудование**: игрушки медведя и зайца, обручи по количеству детей.

**Ход развлечения:** дети в спортивной форме под музыку входят в празднично украшенный спортивный зал.

*Воспитатель:* - Ребята, сегодня мы собрались здесь, чтобы провести праздник День Здоровья.

*В зале появляется Медвежонок.*

*Медведь*: - Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Сегодня сорока мне на хвосте принесла новость, что у вас проводится День Здоровья. Только я не знаю, что такое здоровье. Вы мне объясните? (*Дети отвечают)*. Что же надо делать для того, чтобы быть здоровым? (*Ответы детей).*

- А я ничего такого не знаю и ничего не делаю.

Я немного толстоват,

Я немного косолап.

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват!

И мне не известно, что такое утренняя гимнастика.

Вы мне можете показать?

*Проводится «Лесная зарядка».*

*Медведь:* - Ох, ребята, я устал. Спать я что-то захотел (*зевает*). Пойду, немного посплю. (*Медведь засыпает*).

*Подвижная игра «У медведя во бору».*

*Малыши находятся на одной стороне площадки, а медведь располагается на другой, он спит. Ребятишки идут к медведю, выполняя движения в соответствии с текстом и произнося слова:*

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Он на нас рычит.

*После этих слов медведь просыпается и догоняет детей.*

*Медведь:* - Ребята, а у меня в лесу есть замечательный друг.

Что за зверь такой лесной

Встал, как столбик под сосной,

И стоит среди травы —

Уши больше головы? (Заяц)

- А вы умеете прыгать, как зайчишки?

*Эстафета «Кто быстрее»*

*Построение дошкольников в две колонны. Раскладываются перед ними 4-5 обручей. На сигнал «Раз, два, три, начни!» первая пара прыгает на двух ногах, как зайчики, из обруча в обруч. Дети поочередно в парах проделывают упражнение.*

*Медведь:* - Ох, ох, ох! Ну и молодцы же вы! Порадовали меня! А теперь я хочу поиграть с вами в любимую игру моего дружка - зайчонка.

*Подвижная игра «Медведь и зайцы» (2-3 раза).*

*Обручи разложены на площадке. Медведь спит в берлоге. А детишки-зайчишки прыгают на двух ногах по площадке. Как только медведь просыпается, зайчики бегут в свои домики.*

*Медведь:* - Ребята, а я знаю ещё одну очень замечательную игру. Она называется «Догони». Поиграем?

*Малоподвижная игра «Догони» (2-3 минуты).*

*Малыши располагаются в кругу, в руках игрушка медведя. Дети передают его друг другу по кругу. Вдогонку устремляется игрушка Зайчишка, которая двигается в ту же сторону. Дошкольникам необходимо передавать игрушки так, чтобы одна из них догнала другую.*

*Медведь*: - Как же здорово с вами! Но самое главное, что я понял — надо обязательно заниматься физкультурой, чтобы стать проворным и храбрым, быстрым и сильным! Я вижу, ребята, что вы любите заниматься физкультурой. И за это я вас хвалю. А сейчас пора мне в лес. Пойду, поведаю всем зверям в лесу, какой это замечательный праздник — День Здоровья. До свидания, друзья!

**Физкультурное развлечение «В гости к нам пришёл Петрушка – шаловливая игрушка»**

**Задачи:**

* Порадовать малышей, создать прекрасное настроение.
* Совершенствовать двигательный опыт, полученный в совместной деятельности по физической культуре воспитателя и детей.
* Формировать стремление младших дошкольников к самостоятельному участию в совместных игровых упражнениях и подвижных играх.
* Содействовать воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми, желание играть всем вместе.  
  **Материалы и оборудование:** костюм Петрушки для взрослого; погремушки по количеству детей; 2 тонких цветных шнура длиной по 4-5 м; большой резиновый мяч (d = 18-20 см), медальки на ленточках, выполненные из картона, с изображением Петрушки (диаметр медальки 6-8 см) по количеству детей; 2 гимнастические скамейки.

**Ход развлечения:**

*Малыши в спортивной форме входят в физкультурный зал, который украшен воздушными шариками, располагаются на гимнастических скамейках, стоящих вдоль стены зала.*  
 *Воспитатель:* - Ребята! Посмотрите, как нарядно в нашем зале. Как много воздушных шариков, любимых игрушек! Сейчас мы с ними будем играть! А кто будет веселиться вместе с нами, вы сейчас же отгадайте.

В ярко-красном колпачке  
И нарядном сюртучке  
В гости к нам спешит игрушка.  
Догадались кто?  
(Петрушка)  
  
 *Воспитатель:* - Ну, конечно же, Петрушка – шаловливая игрушка. Только почему-то он задерживается: может быть, он заблудился и не может найти дорогу к нам? Давайте все вместе позовём его. *(Малыши вместе с воспитателем громко зовут Петрушку*).  
*В зал вбегает Петрушка с коробкой погремушек в руках.*

*Петрушка*: - Привет, ребята! Я веселая игрушка, а зовут меня Петрушка. Вот, принес вам погремушки - будем весело играть, бегать, прыгать, танцевать. Предлагаю поиграть в мою любимую игру «Кто быстрее?»  
*Игра «Кто быстрее?»*  
*Малыши, взявшись за руки, образуют круг, Петрушка становится в центр круга. Вокруг него на полу лежат погремушки из расчета на одну погремушку меньше, чем количество участников игры. Звучит музыка, играющие вместе с Петрушкой ходят, бегают и прыгают по залу. Как только звучание музыки прекращается, дети стараются поднять с пола любую погремушку. Кому погремушка не досталась, подходит к Петрушке и выполняет вместе с ним любые танцевальные движения. Остальные дети потряхивают погремушками. Потом погремушки снова раскладываются на полу, игра повторяется.*

*Воспитатель:* – Петрушка, деткам очень понравилось с тобой играть и они предлагают поиграть в их любимую игру, которая называется «Кукла-неваляшка».  
*Подвижная игра с речевым сопровождением «Кукла-неваляшка»  
Малыши встают в круг. Петрушка становится в середину круга, демонстрирует движения, проговаривая текст. Дети повторяют движения вслед за Петрушкой.*  
Кукла-неваляшка встала, не лежит.  
Сильно раскачалась, весело звенит. *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*  
Дили-дили-дили-дон -  *Хлопают в ладоши.*  
Раздается всюду звон.  
Кач-кач-кач, кач-кач-кач -  
Слышен Лены громкий плач. *Наклоны вправо-влево, руки на пояс*

*(или за спину)*

Неваляшка все не спит, *Изображают покачивание «куклы» на руках*Не ложится, не сидит. *Хлопают в ладоши.*Бом-бом-бом, бом-бом-бом -  *Шагают на месте.*   
Закрутилась вдруг волчком.  
Лена плакать перестала  
И сама качаться стала.   
*По усмотрению ведущего игру можно повторить.  
 Петрушка*: - Уморился я ребятки, отгадайте-ка загадки.   
*Малыши усаживаются на гимнастические скамейки, а Петрушка загадывает загадки.*  
Сегодня всё ликует!  
В руках у детворы  
От радости танцуют  
Воздушные. (Шары).  
  
Серый байковый зверюшка,  
Косолапый длинноушка.  
Ну-ка, кто он, угадай!  
И морковки ему дай! (3айка)  
  
Совсем ненужен ей водитель.  
Ключом ее вы заведите -  
Колесики начнут крутиться.  
Поставьте - и она помчится.  
(Заводная машина).   
  
Зверь забавный сшит из плюша,  
Есть и лапы, есть и уши.  
Меду зверю дай немного  
И устрой ему берлогу.  
(Плюшевый медведь).   
  
Ростом мал, да удал,  
От меня ускакал. (Мяч)  
 *Петрушка:* - Молодцы ребята, хорошо умеете отгадывать загадки. Чем ещё вы меня удивите?  
 *Воспитатель:* - А еще наши детки хорошо играют с мячом.  
 *Подвижная игра «Догони мяч»  
Цветными шнурами обозначаются 2 линии на полу. Расстояние между линиями 4-5 м. Малыши располагаются за первой линией так, чтобы друг другу не мешать. Петрушка прокатывает мяч в направлении второй линии и просит ребят догнать его. Малыши бегут за мячом, догоняют его, дотрагиваются до мяча рукой. А потом выстраиваются в шеренгу за второй линией. Игра продолжается в обратном направлении.*  
 *Петрушка:* - Молодцы, ребята! А я знаю ещё одну игру с мячом, которая так и называется «Мой веселый звонкий мяч». Эй, ребятки, в круг вставайте да со мною поиграйте!  
 *Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»*  
*Малыши образуют круг. В центре круга стоит Петрушка, в руках он держит резиновый мяч большого диаметра (18-20 см). Петрушка отбивает мяч рукой, показывая ребятам, как легко и высоко прыгает мяч, потом кладет мяч на пол и медленно читает текст, выполняя движения вместе с малышами.*Мой *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*  
Веселый *Наклоны вправо-влево,*  
Звонкий *руки «полочкой» одна на другую на уровне груди.*  
Мяч,  
Ты куда *Хлопают в ладоши.*  
Помчался  
Вскачь?  
Красный,  
Желтый,  
Голубой, *Наклон вперед, руки вперед - в стороны.*  
Не угнаться  
За тобой!   
С. Маршак   
  
*Потом дети вместе с Петрушкой прыгают на двух ногах, как мячики, при этом Петрушка вновь повторяет текст стихотворения. Рассказав стихотворение, Петрушка восклицает: «Сейчас догоню!», дети бегут к гимнастическим скамейкам и садятся на них.*

*Петрушка: -*  Ребята, мне очень понравилось играть с вами. Вы такие проворные, быстрые, жизнерадостные и дружные. Молодцы!   
И на прощание я хочу вам подарить небольшие подарки.  
  
*Петрушка дарит детям медальки с изображением Петрушки. Прощается с малышами и уходит.  
Малыши под веселую музыку вслед за воспитателем выходят из зала.*

**Физкультурное развлечение «В гостях у Мишутки»**

**Задачи:**

* Совершенствовать двигательную активность детей; при помощи игровых упражнений и подвижных игр закрепить основные виды движений: бег врассыпную, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, ходьбу и бег «змейкой» между предметами, построение в колонну и круг, ходьбу по ограниченной площади опоры.
* Способствовать развитию внимания, сноровки, умения реагировать на сигнал, ловкости и быстроты.
* Создать у малышей бодрое, весёлое настроение; воспитывать доброе отношение к животным.

**Материалы и оборудование**: игрушки - медвежонок, зайчик, белка; конверт, обручи по количеству детей, дуга, доска, игрушечный бочонок мёда.

**Ход развлечения:**

*Дети в спортивной форме проходят в зал.*

*Воспитатель:* - Ребята, мне пришло письмо. Хотите узнать от кого?

Тогда отгадайте загадку:

«Он – хозяин леса строгий,

Любит спать зимой в берлоге.

И всю зиму напролёт

Лапу сладкую сосёт,

А ещё, он любит мёд!» (Ответ детей)

*Воспитатель:* - Правильно, медведь. Только случилась с ним беда - заболел он. Плохо ему одному, грустно. Может сходим, ребята, навестим Мишку? А где же он живет?            (ответы детей)

*Воспитатель:* - Правильно, в лесу. Возьмём бочонок мёда медвежонку, да и в путь-дорожку. Чтоб в лесу не потеряться, пойдем друг за другом. *Ходьба в колонне по одному.*

*Выполнение комплекса ОРУ под музыку «На полянку».*

*Воспитатель:* - Чтобы не замёрзли ножки – побежали по дорожке.

*Бег в колонне по одному.*

*Воспитатель:* - Ой, ребята, посмотрите, сколько ветер веток наломал. Надо низко наклониться и проползти под веточками.

*Ползание под препятствием на четвереньках.*

*Воспитатель:* - Вот мы и на полянке. Давайте посмотрим вокруг, может медвежонок живёт здесь? Ребята, слышите, кто-то там идёт. Кто же это?

«Комочек пуха,

Длинное ухо,

Прыгает ловко,

Любит морковку».

*Появляется зайка (игрушка*).

*Заяц (дрожащим голосом*): - Ой-ой-ой! Вы кто?

*Воспитатель:* - Заинька милый, ты нас не бойся. Мишенька-медведь заболел и мы идём его навестить. А ты, почему дрожишь?

*Заяц:* - Я боюсь рыжую лису.

*Воспитатель:* - Ну, что ты, заинька, не бойся, мы с ребятами тебя научим, как от лисы прятаться.

*Подвижная игра «Лиса и зайцы»*

*С одной стороны зала размещены обручи («домики») по количеству детей. Каждый ребёнок («зайчик») находится в своём «домике». На некотором расстоянии, за ёлочкой, сидит «лиса». Малыши выполняют движения в соответствии с текстом:*

*На лесной лужайке*

*Разбежались зайки,*

*Сели зайки на лужок*

*Роют лапой корешок.*

*Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка!*

*Со словами «бежит лисичка» появляется «лиса» и старается поймать «зайцев», которые прячутся в своих «домиках».*

*Заяц:* - Спасибо, ребята, за науку. А теперь я побегу, буду от лисы прятаться. Передавайте Мишеньке привет.

*Воспитатель:* - Ребята, нам тоже пора двигаться вперёд - медвежонка искать. Становитесь друг за другом и пойдём.

*Ходьба в колонне по одному.*

*Воспитатель:* - Ой, ребятки, здесь болото, будем прыгать с кочки на кочку, так и доберёмся до тропинки.

*Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.*

*Воспитатель:* - Какие вы молодцы! Ребята, слышите: кто-то к нам идёт, ветками шуршит?

«Кто по веткам скок да скок

Быстро, ловко скачет,

Рыжий маленький зверёк

В дупло орешки тащит».

(*ответы детей*).

*Появляется белка (игрушка).*

*Белка:* - Малыши, что вы здесь делаете, почему шумите?

*Воспитатель: -* Белочка, милая, помоги нам. Мы получили письмо от медвежонка, он заболел и мы идём его проведать, а где Мишка живёт мы не знаем.

*Белка:* - Я вам помогу, но сначала поиграйте со мной.

*Подвижная игра «Найди грибок»*

*На полу расставлены грибочки. Пока звучит музыка, малыши выполняют поскоки. Как только музыка перестаёт звучать, дети должны взять грибок и поднять его вверх.*

*Белка*: - Славно поиграли, но мне уже пора, да и вам тоже. Между ёлками идите, иголочками не уколитесь, там, в ельнике и живет медвежонок. Передавайте ему от меня привет.

*Ходьба между предметами - елочками «змейкой».*

*Воспитатель:* - Вот мы и пришли. А где же Мишка? Давайте его позовём.

*Медведь:* - Кто шумит в моём лесу? Кто мешает мне уснуть?

*Воспитатель:* - Не сердись, Мишенька. Мы пришли тебя проведать и повеселить. Мы принесли тебе мёд, чтобы ты болел.

*Медведь:* - Тогда поиграйте со мной.

*Подвижная игра «У медведя во бору»*

*В одной стороне зала спит «медведь», роль которого выполняет воспитатель в берлоге. В противоположной стороне зала находится домик для детей. Малыши выходят из дома, выполняют движения в соответствии со словами:*

*У медведя во бору*

*Грибы, ягоды беру,*

*А медведь не спит,*

*И на нас рычит.*

*После того как дошкольники произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит деток, которые стараются убежать в домик. Игра повторяется несколько раз.*

*Медведь:* - Мне очень понравилось с вами играть! А мёд у вас лечебный, я теперь здоровым стал, бодрым и весёлым. Спасибо вам большое.

*Воспитатель*: - Ребята, нам пора в детский сад, да и тебе, Мишенька, пора ложиться спать, ведь скоро зима. Спит наш Мишка до весны, смотрит сладкие он сны. Пойдемте обратно в детский сад на носочках, чтоб медвежонка не разбудить.

*Ходьба на носках (под спокойную музыку).*

|  |
| --- |
| **Физкультурное развлечение «Быть здоровым – здорово!»** |

|  |
| --- |
| **Задачи**:   * Формировать умение малышей ходить по массажным дорожкам, преодолевать препятствия в достижении цели, закрепить умение ходить и бегать в колонне друг за другом – на носочках, пяточках. Побуждать детей участвовать в хороводе, подпевать определённые фразы, согласовывать свои движения с текстом песни. * Развивать умение детей образовывать круг, бегать рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; упражнять в гибкости и умении владеть своим телом. * Вызвать интерес к театрально-игровой деятельности; воспитывать у младших дошкольников привычку заботиться о своем здоровье.   ***Материалы и оборудование:*** воздушный шарик, письмо, массажные дорожки, обручи, гимнастическая скамейка, рейка, тоннель, ширма «Домик». **Ход развлечения:** *Воспитатель:* - Ребята, посмотрите, к нам прилетел воздушный шарик, а к нему прикреплено письмо. Интересно, от кого же оно? «Здравствуйте, дорогие ребята! Пишет вам зайка Коська. Я давно хотел прийти к вам в гости, но ничего у меня не получается. То кашель одолеет, то насморк у меня, а я так хоч с вами поиграть!».  - Ой, ребятки, зайка Коська заболел. Он, наверное, не знает, как заботиться о своём здоровье. Давайте пойдём к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы не болеть. Вы готовы? Тогда в путь!  *Музыкально-игровая гимнастика* Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки, Руки тоже помогали, все махали да махали. Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали. Хлынул ливень, грянул гром. Мы на цыпочках идем. Отряхнули руки, ноги, не устали мы с дороги. Превратились дети в мишек, Прогуляться мишки вышли, Бурые, мохнатые, мишки косолапые. Превратились в петушков, Ножки поднимаем «Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку», - песню распеваем Превратились все в лошадок, и теперь спешим, спешим, на лошадках, на лошадках, Резво скачут малыши. Побежали наши ножки, Побежали по дорожке, И пока мы не устанем, мы бежать не перестанем.  *Воспитатель:* - Ребята, посмотрите какая красивая полянка, сколько на ней прекрасных цветов! Предлагаю немного отдохнуть и полюбоваться цветочками.  *Воспитатель:* - Что ж, ребята, отдохнули? Нам пора снова отправляться в путь, ведь нас ждет зайчонок. Но дорога предстоит нелегкая. Сначала необходимо перейти через речку по мостику, проползти над ямкой по бревнышку, перепрыгнуть с одной кочки на другую, пролезть под деревьями. *Малыши друг за другом преодолевают полосу препятствий*.  *Воспитатель:* - А вот и заюшкина избушка. (*Стучит в дверь).*  *Зайчик (чихает и кашляет):* - Здравствуйте, девочки и мальчики! Я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили.  *Воспитатель:* - Вот мы и пришли, чтобы научить тебя, как стать здоровым и крепким!  *Зайчик:* - А вы тоже часто болеете?  *Воспитатель:* - Нет, Коська, наши детки не болеют, потому что они заботятся о своем здоровье и каждое утро делаем зарядку.  *Зайчик:* - Ребята, а меня научите?  *Воспитатель:* - Не переживай, зайка, конечно научим. Смотри и повторяй.  *Общеразвивающие упражнения «Зайчики».*  Гляньте, детки, на лужок,  Встали заиньки в кружок.  Не хотят болеть зайчишки –  Делают зарядку.  Повторяют ребятишки  С ними по порядку.  1. Зайки сели на качели,  покачаться захотели.  Вверх и вниз, вверх и вниз – *качают руками вперед, назад*  Прямо в небо понеслись.  2. Посмотрите, как же ловко  зайцы спрятали морковку. *Прячут руки за спину и вытягивают вперед*  Показали и опять –  той морковки не видать  3.Наклоняемся вперед –  каждый пусть морковь сорвет *наклоняются и хлопают внизу*  хлоп – раз, еще раз,  урожай большой у нас.  4. На спине лежат зайчишки,  все зайчишки-шалунишки,  ножки дружно все сгибают *лежа на спине – сгибают ноги в коленях*  по коленкам ударяют. *и ударяют по коленям кулачками*  5. Раз, два, три, четыре, пять,  зайки начали скакать  зайки начали скакать –  как бы зайкам не устать.  Одуванчики летят,  нос щекочут у зайчат.  Дуйте-ка на них, ребята,  Отдохнут пускай зайчата.  *Дыхательное упражнение «Подуй на одуванчик»*  *Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.*  *Зайчик:* - Мне очень понравилось заниматься, теперь я каждое утро обязательно буду делать зарядку.  *Воспитатель:* - Но это ещё не всё: чтобы быть здоровым, надо кушать овощи и фрукты – в них много полезных для здоровья веществ – витаминов.  *Зайчик*: - Да я так и делаю! Хотите, и вас угощу? (*Дает детям грязную морковку).*  *Воспитатель:* - Ой, ребята, посмотрите какая грязная морковка!  *Зайчик:* - Это ничего, вы ешьте – в желудке помоется!  *Воспитатель:* - Чтобы от микробов защититься водой и мылом нужно мыться,  А перед едой мыть фрукты, овощи водой.  Запомни, Коська, эти простые правил, они помогут тебе не болеть.  *Зайчик:* - Спасибо вам. Я обязательно буду выполнять их. А сейчас давайте поиграем!  *Подвижная игра «Зайки»*  Малыши становятся в круг, один ребёнок в центре. Дети выполняют движения в соответствии со словами песенки:  Вышли дети на лужок,  Заглянули под кусток,  Увидали зайчика,  Поманили пальчиком.  *(Дети прикладывают правую ладошку к глазам, всматриваются. "Зайчик" сидит в центре на корточках, дети манят его пальчиком).*  Зайка, зайка, поскачи,  Твои лапки хороши.  Стал наш заинька скакать,  Малых деток забавлять.  *(Хлопают в ладошки, "зайка" скачет*.)  Вместе с зайчиком скорей  Мы подпрыгнем веселей!  (*Все дети прыгают на своих местах, а "зайчик" - в центре круга).*  *Появляется "волк" (взрослый), все дети убегают.*  *Зайчик:* - Какие вы ребята внимательные, да ловкие! Просто молодцы!  Да и я чувствую, что уже здоров  И мне не нужно докторов!  Со спортом буду я дружить  И здоровьем дорожить!  За это вам большое спасибо, и от меня угощенье!  *Малыши благодарят зайчика.*  *Воспитатель: -* Ну, что, ребята, пора и нам возвращаться в детский сад.  *Дети под музыку друг за другом идут в группу.*  [**Физкультурное развлечение «С мячиком играем – здоровье укрепляем»**](http://doshkilniatko.net/stsenaryj-sportyvnoho-razvlechenyya-dlya-vtoroj-mladshej-hruppyi-moj-vesyolyij-zvonkyj-myach/)  **Задачи:**   * Совершенствовать двигательную активность детей, умение двигаться по кругу; укреплять разные группы мышц в упражнениях с мячом. * Развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции; развивать глазомер при катании, бросании и ловле мяча. * Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в совместной деятельности, приобщать их к ценностям физической культуры.   **Материалы и оборудование:** мячи по количеству детей, 4 обруча: 2 жёлтых и 2 зелёных, вороты - 6 шт, сухой бассейн, канат.  *Зал украшен воздушными шарами, у центральной стены разложены яркие мячи разных размеров.*  **Ход развлечения**: Малыши в спортивной форме входят в зал друг за другом под песню «Новый мяч» сл. Л. Дымовой, муз. З. Компанейца, встают в круг.  *Воспитатель:* - Сегодня в нашем зале собрались малыши,  Побегаем, попрыгаем с мячами от души.  *Воспитатель:* - Сейчас разминку начинаем,  Мы и мам в круг приглашаем,  Круг похож на мяч большой,  Будет весело с тобой!  *Упражнения с мячами*  1. Вводная часть: ходьба по кругу, ходьба на носках, пятках, руки в стороны, с высоким подниманием бедра, лёгкий бег. (воспитатель раздаёт мячи).  2. ОРУ с мячами:  • И. п. основная стойка, мяч внизу  1-руки с мячом вверх, 2-вниз (4р.)  • И. п. ноги широкой дорожкой, руки с мячом перед грудью  1-поворот в сторону, 2 - и. п. (4 р.)  • И. п. сидя на полу, руки с мячом вверху, ноги вместе  1-наклон вперёд, 2-и. п. (4 р.)  • И. п. основная стойка, руки с мячом внизу  1- присесть, руки с мячом вперёд, 2- и. п. (4 р.)  • И. п. основная стойка, мяч внизу  1-прыжок, ноги врозь, руки с мячом вверх, 2- и. п.  После упражнений дети проходят на стулья.  *Воспитатель: -* Сделали зарядку,  Немножко отдохнём,  Стихи мы прочитаем  И песенку споём.  *Дети читают стихи:*  Мой веселый мячик  Прыгает и скачет:  Прыг-скок – в уголок,  А потом обратно.  Вот как мы вечерок  Провели приятно! (Н. Радченко)  Разноцветный мячик  По дорожке скачет.  Прыгает, не бьётся,  В руки не даётся (Т. Прокушева).  Скачет мячик прыг да скок,  Скачет мячик на порог.  Скачет десять раз подряд  От ладошки и назад. (Г. Кузнец).  *Малоподвижная игра «Мяч по кругу».*  *Воспитатель:* - У ребят хочу узнать, в мяч умеете играть?  Ты катись, веселый мячик, быстро-быстро по рукам.  *Малыши встают круг и педагог пускает мяч по кругу. Под музыку дошкольники передают мяч, когда прекращается звучание музыки, ребенок у которого мяч выходит и выполняет прыжки.*  *Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота».*  *Воспитатель*: - Наш веселый мячик не хочет так лежать.  Он просит ребятишек еще с ним поиграть.  *Малыши прокатывают мячи друг другу через воротики – игра повторяется 2-3 раза*  *Воспитатель:* - Наши дети все в порядке,  Отгадать хотят загадки.  Не обижен, а надут,  Его по полю ведут.  А ударят – нипочём не угнаться за (мячом).  Стукнешь о стенку – а я отскочу.  Бросишь на землю – а я подскочу.  Я из ладоней в ладони лечу –  Смирно лежать я никак не хочу (мяч).  Он лежать совсем не хочет,  Если бросишь, он подскочит.  Бросишь вновь – пойдет он вскачь.  Отгадали? – Это мяч!  *Воспитатель:* - Мячики лежать устали,  Ребята, может, поиграем?  *Подвижная игра «Перенеси мяч»*  (*в обруче находятся мячи, под музыку дети переносят их из одного обруча в другой – в игре участвует по 2 ребёнка, повторяется 3 -5раз)*.  *Игровое упражнение «Кто дальше бросит мяч».*  (*малыши строятся по подгруппам в шеренгу, равняясь по канату, бросают мяч вдаль и бегут за ним – игра повторяется 3 раза).*  *Воспитатель:* - Молодцы, ребята! Какие вы все смелые, ловкие, умелые.  В игры хорошо играли и, наверное, устали?  Пора праздник завершать,  В хоровод родителей позвать.  Мамы, папы в круг вставайте,  Вместе с нами поиграйте.  *Дети вместе с родителями выполняют движения под песню:*  Вперед четыре шага,  Назад четыре шага,  Кружится, кружится наш хоровод,  Ручками похлопаем, ножками потопаем,  Плечиком подвигаем, а потом попрыгаем. (2-3 раза).  *Воспитатель:* - Наши детки – крепыши любят разные мячи,  А как сладкие призы - чупа–чупсы хороши.  *Малышам раздаются угощения под песню «Мячик» сл. И. Яровской, муз. А. Кудряшова, педагог благодарит всех детей и родителей за участие.*  **Физкультурное развлечение «Атлетик в гостях у ребят»**  **Задачи:**   * Знакомить малышей со здоровым образом жизни через двигательную активность: формировать положительный настрой на подвижные игры и игровые упражнения. * Развивать у дошкольников жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать укреплению здоровья. * Воспитывать интерес к физическим упражнениям; вызывать положительные эмоции от движений.   **Материалы и оборудование:** мячи малого размера на каждого ребёнка, костюм атлетика, маски: медведя, волка, лисы; три маленьких и пять больших обручей, пластмассовые тарелки (летающие), туннель.  **Ход развлечения:**  *Малыши в спортивной форме под музыку входят в зал. Становятся в круг.*  *Воспитатель:* - Ребята, мы пришли в спортивный зал, чтобы заняться спортом! А что такое спорт? Вы знаете? (Ответы детей). Да, вы правы, чтобы расти здоровым – необходимо заниматься спортом!  *Входит Атлетик, начинает выполнять упражнения, веселить детей.*  *Атлетик*: - Здравствуйте, малыши! Вы меня узнали? Кто я? (Ответы детей). Меня зовут Атлетик! Я очень люблю заниматься спортом! А вы?  *Атлетик*: - Здоровье в порядке – спасибо зарядке! Ребята, а вы делаете зарядку?  *Атлетик*: - На веселую зарядку становитесь по порядку!  *Атлетик* *проводит зарядку вместе с детьми.*  *Воспитатель:* - Молодцы малыши! Молодцы крепыши!  *Атлетик*: - Ребята, у вас хочу узнать, в мяч умеете играть?  *«Игра с мячами»*  Мячики все мы взяли,  С ними быстро зашагали.  А теперь все побежали,  Надо в круг теперь всем встать,  Мячики нам показать.  Мячики поднимаем,  А теперь опускаем!  Стали дети приседать,  Мячиками об пол стучать!  А теперь попрыгаем.  А теперь зашагаем,  И мячи убираем.  *Дети проходят мимо корзинки и кладут туда мячи.*  *Атлетик:* - Молодцы, ребята!  *Воспитатель:* - Атлетик, малыши приглашают тебя поиграть с ними в игру, которая называется “Ай дили, дили, дили”. А помогут нам наши гости – зверюшки, которые пришли к нам в гости из леса. (выходят дошкольники старшей группы в масках животных).  *Игра: Ай дили… (Стихи И. Михайловой)*  *Малыши становятся по кругу, взявшись за руки. Они выполняют движения, выразительно произнося текст стихотворения.*  Ай дили, дили, дили, (*Идут шагом по кругу. С окончанием фразы,*  А мы кого-то видели! *дети разворачиваются лицом в круг.)*  Глазастого. (*Поднести руки к лицу, изобразить большие глаза)*  Ушастого. (*Руки поднять вверх, изобразить уши)*  Вихрастого. (*Потрясти головой)*  Зубастого. *(Притопы)*  Он сидел под кустом, громко щелкал языком. (*Щелкают языком)*  Может, это козел? (*В круг выскакивает козел)*  Может, из лесу пришел серый волк? (*Выскакивает волк)*  Или медведь? (*Выходит медведь)*  Все:  Не смогли мы разглядеть!  Потому что испугались  И с испугу разбежались!  *Малыши разбегаются по залу, а козел, волк и медведь ловят бегущих.*  *Атлетик:* - Мне очень понравилась эта игра! А сейчас я предлагаю всем попрыгать по кочкам.  *Игровое упражнение “Пройди по кочкам”.*  *По залу разложены пластмассовые тарелочки - кочки, малыши по ним идут цепочкой друг за другом.*  *Атлетик*: - Теперь нас ждёт полоса препятствий.  *Упражнение: “Полоса препятствий”.*  *Ходьба по ребристой доске, пролезание по пещере, прыжки из обруча в обруч.*  *Атлетик:* - Здорово ребята, ловко у вас все получается! А сейчас пришла пора поиграть нам детвора!  *Подвижная игра “Найди свой домик”.*  *Малыши под музыку танцуют, а когда музыка заканчивается, занимают места в «домике». (Обручи). Игра повторяется несколько раз.*  *Атлетик:* - Молодцы, ребятки! Мне у вас очень понравилось! Вы такие ловкие, быстрые, смелые, умелые! Но мне пора! А вы запомните: чтобы здоровым и сильным оставаться, нужно каждый день спортом заниматься! До свидания, ребята!  *(Малыши под музыку выходят из зала).*  **Спортивный праздник «Моя дружная семья»**  **Цель:**содействовать приобщению малышей и их родителей к здоровому образу жизни; развивать двигательный опыт дошкольников; реализовать преемственность в физическом воспитании младших дошкольников между детским садом и семьей.  **Задачи:**   * Поднять настроение и мышечный тонус у взрослых и детей. Вызвать эмоциональный интерес к занятиям физической культурой. * Развивать умение ориентироваться в пространстве, внимательность, ловкость и координацию движений, мышечную силу, выносливость, волевые качества в достижении цели. Совершенствовать навык помогать друг другу. * При помощи организации и проведения совместных мероприятий гармонизировать детско-родительские отношения.   **Предварительная работа:**изготовление эмблем с изображением Незнайки и Буратино, закрепление правил подвижной игры «Автомобили», игры-эстафеты, игры с мячом.  **Оборудование:**шишки, корзины 2 шт., воздушные шарики 2 шт., гимнастические палки 2 шт., конусы-ориентиры, флажки красного, желтого и зеленого цвета, канат, призы, дипломы, диск mp3; мячи и медальоны-эмблемы по количеству детей; скакалки, платки и кепки по количеству родителей.  **Действующие лица:**Незнайка, Буратино, ведущий.  **Ход развлечения:**  *Ведущий:* - Милые, ребята, уважаемые родители! Мы собрались сегодня здесь, чтобы в очередной раз удостовериться в том, какие вы сильные, быстрые и ловкие.  *1 ребёнок: -* Родители — такой народ,  На занятость спешат сослаться.  Всем надо спортом заниматься!  *Ведущий:***-** А вот чтоб ставить всем рекорды  И о болезнях забывать —  Над взрослыми в вопросах спорта  Решили дети шефство взять.  (*Вбегает Незнайка).*  *Незнайка:* - Привет, детишки: девчонки и мальчишки, а также их родители! Со мной пошалить вы вместе не хотите ли? А вы меня узнали? Ну, конечно, это я – Незнайка! Я к вам в гости пришёл, чтобы вместе с вами побездельничать, да поиграть.  *Ведущий:* - Что ты, Незнайка! У нас малыши никогда не бездельничают! Они всегда заняты. Вот и сегодня у нас спортивный праздник. Мы будем соревноваться, состязаться в силе, быстроте и ловкости.  *Незнайка:* **-** Да вы знаете, что я самый лучший в мире спортсмен! И мне хотелось бы принять участие в вашем празднике, можно?  *Ведущий:***-** Конечно, можно. Сейчас малыши будут разминаться, а поможет им наш веселый друг!  *(Под музыку вбегает Буратино).*  *Ведущий:***-** Ребята, вы узнали его, кто это?  *Дети: -*Это Буратино.  *Буратино: -* Здравствуйте, ребята, здравствуйте, родители! Становитесь на разминку! Вы готовы? Тогда начали!  *Разминка:*  1. И.п.: о.с., руки к плечам; поднять вверх, к плечам.  2. И.п.: о.с., руки на поясе; повороты вправо, влево.  3. И.п.: о.с., руки на поясе; наклоны вправо, влево с хлопками за ногой.  4. И.п.: о.с., руки на поясе; приседания.  5. Прыжки  *Ведущий:***-** Вот какие у нас ребятамолодцы! Спасибо тебе, Буратино! Ну а сейчас можно и посоревноваться. Разделимся на две команды: первая команда «Незнайка», вторая - «Буратино». А вы, уважаемые родители, присоединяйтесь к вашим детям.  *«Готовность команд»*  *Незнайка и Буратино надевают малышам медальоны со своим изображением, а родителям вручаются платочки и кепки.*  *Ведущий:***-** Молодцы и детки, и родители! Все принарядились и готовы к грядущим соревнованиям.  *«Воздушные шары»*  *Бег малышей до конусов и обратно с шариками в руках; бег мам, подкидывающих воздушный шарик гимнастической палкой, а папы ведут шарик головой.*  *Ведущий:***-** Молодцы, ребята, а также и родители! Справились с заданием вы просто замечательно! Сейчас, ребятки, немножко отдохните, а вас, уважаемые родители, приглашаю на состязание!  *«Донеси шарик»*  *Взрослые бегут до конуса и обратно, держа воздушный шарик между спинами, малыши «болеют» за своих родителей.*  *Ведущий:***-** Молодцы, наши мамы и папы: справились с заданием. А этот конкурс для вас, малыши предлагаю.  *Конкурс «Кто больше соберет шишек»*  *Сбор шишек малышами, какая команда больше. Правила: собирать только в свои корзинки.*  *Ведущий:***-** Молодцы, ребята, много шишек собрали! А теперь приглашаю наших мамочек.  *Конкурс «Попрыгунчики»*  *В этом конкурсе побеждает та команда, в которой мама дольше всех пропрыгает на скакалке.*  *Ведущий:***-** Вот так мамы - молодцы! Здорово умеют прыгать на скакалке. А сейчас приглашаю наших пап, посмотрим, какие они ловкие.  *Конкурс «Весёлые мячики»*  *Малыши берут мячи из корзины и несут их папам. Папы должны как можно больше удержать мячей, и в заключении пройтись по залу, держа все мячики.*  *Ведущий:***-** Ребята, какие у вас ловкие папы! Молодцы!Ловкие наши папы! А сейчас предлагаю вам поиграть.  *Подвижная игра «Автомобили»*  *Правила игры: если поднят зеленый флажок, игроки ходят по залу, имитируя езду на автомобиле; если желтый — шагают на месте; красный — стоят на месте.*  *Ведущий:***-** Как мы весело играли, правила все соблюдали. Молодцы! А сейчас пришло время нашего последнего конкурса, в котором нужно показать свою силу.  *Конкурс «Перетяни канат»*  *Ведущий:* **-** Внимание!Прошу команды построиться. Вот и подошли наши соревнования к концу. Сегодня все были молодцы: и дети, и родители! Мы увидели, какие вы ловкие, сильные, быстрые. И у нас нет победителей, победила дружба!  *Вручение призов и дипломов. Сказочные персонажи прощаются и уходят. Участники праздника проходят круг почета.*  Приложение 4  **Консультации для родителей:**  **Родители, играйте с детьми в подвижные игры!**  Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма детей в движении, гораздо в большей степени, чем все другие формы физической культуры. Игра чаще всего вызывает эмоциональный подъем, она связана с личной инициативой, творческой фантазией и отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Игра становится главной жизненной потребностью малышей, к удовлетворению которой они сами очень стремятся.  В подвижных играх используются свободные, непринуждённые движения, которые благоприятствуют физическому развитию детей, а также активизируют работу головного мозга, а, значит, всех органов и систем. В играх у дошкольников воспитываются необходимые им в дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивается чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в различных ситуациях, раскрываются заложенные в детях личностные возможности.  В совместных подвижных играх между детьми и их родителями возникает взаимопонимание и дружеские отношения, которые предотвратят многие неприятности и беды в последующей жизни.  Отмечено, что если включить подвижные игры в комплексное лечение малышей абсолютное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых разных болезнях и состояниях наступает гораздо быстрее.  Хочу предложить вам несколько подвижных игр:  *Игра «Кот и мыши»*  Цель: формировать умение дошкольников бегать легко и свободно, на носках, не толкая друг друга; ориентироваться в пространстве, изменять движения по сигналу педагога.  Ход игры.  Малыши – «мышки» располагаются на стульчиках (в норках). Напротив, в другой стороне комнаты спит «кот». Мышки бегают, веселятся, резвятся. «Котик» пробуждается ото сна, мяукает и старается поймать «мышек», которые стремительно разбегаются и укрываются в «норках». Тех «мышек», которых «котик» умудряется поймать, уводит с собой.  *Игра «Воробушки и автомобиль*».  Цель: формировать умение ребят бегать в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга, приступать к движениям и менять их по сигналу педагога, быстро отыскивать своё место.  Ход игры.  Вдоль одной стороны комнаты на стульчиках располагаются дети – «воробушки». Напротив, находится гараж для автомобиля. Роль автомобиля исполняет взрослый. На сигнал: «Воробушки полетели!» малыши – «воробушки» бегают врассыпную, махая руками – «крыльями». Выезжает автомобиль, подаёт сигнал. «Воробушки» летят в свои гнёздышки. Затем автомобиль уезжает на стоянку.    *Игра «Лохматый пёс».*  Цель: формировать умение ребят двигаться в соответствии с текстом, живо изменять направление движения, бегать, стремясь не попасться ловящему и не толкать друг друга.  Ход игры.  Малыши располагаются на одной стороне комнаты, а взрослый – «пёс», на другой. Затем ребятишки приближаются к собачке, произнося слова стихотворения:  Вот лежит лохматый пес,  В лапы свой уткнувший нос,  Тихо, смирно он лежит,  Не то дремлет, не то спит.  Подойдем к нему, разбудим  И посмотрим: «Что-то будет?»  По окончании текста, пёс поднимается и громко лает. Малыши разбегаются в разные стороны от ловящего их пса, который пытается поймать деток и увести к себе. После того как ребята укроются в «домиках», пёсик возвращается на своё место. Игра возобновляется.  *Игра «Такси»*.  Цель: формировать умение ребят двигаться в парах, соразмерять движения друг с другом, изменять направление движений, внимательно относиться к партнерам по игре.  Ход игры.  Малыш и взрослый располагаются внутри обруча большого диаметра, удерживая его в руках: родитель – у одной стороны обода, ребёнок – у другой. Взрослый – шофёр, малыш – пассажир. «Такси» двигается по площадке, меняя направление и темп движения. По истечении некоторого времени, когда ребёнок освоит правила игры, можно поменяться ролями.  Желаю успехов! Приятно и с пользой провести время со своим малышом!  **Значение подвижной игры в развитии основных движений у малышей**  Важную роль в физическом и психическом развитии младших дошкольников играет планомерная, наполненная разнообразным содержанием их двигательная деятельность. Одной из главных задач, стоящих перед взрослыми, является расширение и обогащение двигательного опыта детей.  Игра – это основной вид деятельности детей младшего дошкольного возраста. Поэтому необходимо оперативно использовать подвижные игры, стимулирующие двигательную активность малышей, и благоприятствующие развитию и совершенствованию основных движений.  Самыми подходящими для младших дошкольников являются подвижные игры с простым и доступным сюжетом, а также игровые упражнения, базированные на выполнении конкретных двигательных задач, которые соответствуют возможностям малышей. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, спрыгивание с невысоких предметов, подлезание и ползание. Задачи в играх постепенно усложняют. Например, в усложненном варианте подвижной игры «Бегите ко мне» малыши непросто бегут, а, машут руками, изображая птичек. А в игре «Догони мяч» вначале взрослый бросает мяч, а потом и сами малыши.  В дальнейшем подвижные игры и игровые упражнения надо намечать так, чтобы они обеспечивали разностороннее развитие движений дошкольников. При планировании игр необходимо учитывать, формирование каких двигательных умений и навыков требует пристального внимания в данное время. Так, формировать умение спрыгивать с предметов малыши приступили в игровом упражнении «Спрыгни на дорожку»: прыжки со скамейки на цветную дорожку, изготовленную из клеенки. В дальнейшем это действие повторяется в подвижных играх «Воробушки и кот», «Воробушки и автомобиль».  В некоторых игровых упражнениях объединены несколько движений, известных малышам. Например, в игровом упражнении «Брось мяч через веревочку» натягивается шнур и ставятся гимнастические скамейки. Дошкольники перекидывают мячи через шнур, затем догоняют их и перелезают через скамейки. Итак, дети проделывают три основных движения: бег, перекидывание мяча и перелезание через скамейку.  При формировании умений взаимодействия с мячом первые игровые упражнения организуются с целью привить малышам опыт определенной раскованности в движениях с мячом. Необходимо упражнять их в попадании мячом в предметы, скатывания мяча по доске, в прокатывании мяча друг другу, между предметами, через ворота. Так, с этой целью можно организовать игровое упражнение «Прокати мяч», самое сложное в котором - не дать мячу укатиться в сторону и во время его поймать. Очень нравится малышам игровое упражнение «Поймай шарик сачком». Взрослый прокатывает шары по столу детям, которые их ловят сачками. Со временем упражнение усложняется: одновременно прокатывается не один, а два шарика, а малыши их ловит. Потом шары ловятся не сачком, а руками.  Также рекомендую такие игровые упражнения, как «Сбей кегли», «Попади в неваляшку», «Скати мяч с горки» и т. д.  Как только ваши малыши научатся непринуждённо играть с мячом, можно начинать формировать их умение бросать и ловить мяч. Для того чтобы пробудить интерес к игровым упражнениям, можно совместно с детьми изготовить некоторые пособия: цветные дуги разной высоты, цветные дорожки разной длины, сачки, лопаточки. Малыши, катая шары, смогут подбирать их по цвету (синие шары прокатывать сквозь синюю дугу), по величине (большие мячи прокатывать сквозь высокие дуги), прокатывать мячи по дорожкам различной длины, разного цвета и т. д.  Сюжетные подвижные игры занимают немаловажное место в работе с малышами. Эти игры, наряду с развитием и совершенствованием движений, формируют умение дошкольников поступать в соответствии с правилами игры.  Чтобы малыши заинтересовались игрой и захотели в неё играть, необходимо объяснять её правила эмоционально и выразительно, принимать непосредственное в ней участие, проявлять заинтересованность действиями детей. Все это способствует возникновению хорошей эмоциональной атмосферы в игре, побуждает малышей к активным действиям, стимулирует стремление повторять движения вновь и вновь. Взрослый, выполняя роль в игре не только подсказывает, как надо двигаться, но и демонстрирует образец верного выполнения движений.  Дети с удовольствием играют в знакомые подвижные игры. Но, если в течение длительного времени игру проводить в одном и том же варианте и ничего не изменяя, то интерес малышей к игре, двигательная активность заметно снижаются. Также необходимо использовать различные пособия и оборудование: шнуры, кубы, обручи, скамейки и т. д., которые позволят усложнить двигательные задания и сохранить интерес к их выполнению. Например, в игре «Воробушки и автомобиль» малыши-воробушки занимают гнезда-обручи, улетая от автомобиля. В другом варианте: можно в качестве гнезда использовать любой предмет, приподнятый от пола (встать на скамейку, бревно, на перекладину лесенки и т. д.).  При обучении основным движениям у малышей формируется умение действовать сообща, слушать взрослого, начинать и заканчивать действия по сигналу. Какую роль в жизни дошкольников играют подвижные игры? Одним из самых ответственных этапов в жизни каждого человека является дошкольный возраст. В данный промежуток времени формируются основы здоровья и безупречного физического развития, развиваются двигательные способности и заинтересованность физической культурой и спортом, воспитываются субъективные, морально-волевые и поведенческие качества.  Для современного общества жизненно необходимой и наиважнейшей задачей является воспитание крепкого, физически развитого подрастающего поколения.  При этом большое значение имеет вовремя и безошибочно организованное физическое воспитание, главной целью которого значится развитие и совершенствование движений. А также немаловажную роль в системе физического воспитания детей дошкольного возраста играют подвижные игры, всеобъемлюще используемые в детском саду.  В жизни малышей эти игры являются острой необходимостью, так как при их помощи решаются задачи: воспитательные, образовательные и оздоровительные. Во время проведения подвижных игр создаётся благоприятная среда для формирования и развития моторики дошколят, воспитания этических норм, а также опыта общения в группе. Реализация игровых задач приносит малышам огромное удовлетворение. Дети, играя, выполняют разные действия, осваивают новые, наиболее трудные движения при помощи взрослого. В игре малыши преодолевают стеснительность и нерешительность. Следуя примеру своих друзей, они элементарно и непосредственно проделывают все возможные движения. Подчинение правилам игры способствует воспитанию у младших дошкольников дисциплинированности, сосредоточенности, силы воли, навыка координации собственными движениями. Так, например, малыши обязаны приступать к действиям игры одновременно, выполнять движения в соответствии с текстом и убегать от ловящего только после сигнала.  Зачастую подвижные игры организуются и проводятся на свежем воздухе. При активизации двигательной деятельности малышей на свежем воздухе, у дошкольников повышается работоспособность сердца и легких, вследствие чего, возрастает попадание кислорода в кровь, что благотворно воздействует на общее самочувствие малышей: поднимается аппетит, укрепляется нервная система, увеличивается противодействие организма к всевозможным болезням.  Уважаемые родители, именно вы являетесь главными участниками игр своих детей. И если вы хотите, чтобы ваш малыш быстрее развивался, вам необходимо больше общаться с ним, принимать непосредственное участие в детских забавах. Подобное содействие взрослых оказывает двоякую пользу: малышам приносит жизнерадостность и веселье, а родителям предоставляется удобный случай получше узнать своё дитя, постараться стать другом.  Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста просто необходимы, так как энергия ребят бьёт ключом и требует своего выхода наружу. Предлагаю организовать совместные подвижные игры, соответствующие возрасту малышей, их знаниям, умениям и навыкам, которые поспособствуют укреплению их общего здоровья.  Подвижные игры для детей 3 - 4 лет.  *«Поезд».*  Это совместная игра взрослых и детей. Родители и малыши располагаются друг за другом. Один из родителей – паровоз, а все остальные игроки – вагончики. Паровоз гудит и поезд движется вперёд – сначала медленно, затем быстрее. При движении игроки издают звуки паровоза. Приближаясь к станции, поезд замедляет ход и останавливается. Впоследствии возможен вариант обмены местами играющих и малыш будет исполнять роль паровозика и вести «состав» вперед.  *«Догонялки».*  Это одна из наиболее любимых подвижных игр детей младшего дошкольного возраста. В время игры малыш старается убежать от взрослого, а тот ловит его и обнимает. В дальнейшем возможен обмен ролями.  *«Птички в гнёздышках».*  Для этой игры нужно начертить мелом «гнёзда» по числу играющих. А теперь представьте, что вы птички, которые любят летать, прыгать, щебетать и клевать корм. По ходу игры можно бегать, подпрыгивать и одновременно помахивать руками. На сигнал: «Птички, в гнёзда», все бегут и занимают своё гнездо.  *«Прыгаем через лужи».*  В этой игре вы поможете закрепить умение малыша перепрыгивать через препятствия на двух ногах, приземляясь на полусогнутые ноги. Для игры необходимо нарисовать мелом на асфальте лужицу и перепрыгивать через неё. Также можно найти настоящие лужи и прыгать через них (более экстремальный вариант).  *«Солнечные зайчики»*  Для организации этой игры-забавы вам понадобится зеркальце. При помощи зеркала взрослый пускает по стене солнечных зайчиков приговаривая:  Солнечные зайчики  Играют на стене,  Помани их пальчиком,  Прибегут к тебе.  На сигнал: «Ловите зайчика!», малыши стараются поймать ладошками, ускользающего у них из-под рук зайчика.  **Приобщайте дошкольников к здоровому образу жизни**  Уважаемые родители!  Если вы хотите, чтобы ваш малыш рос здоровым и крепким ребёнком, ему необходимо чётко соблюдать, продуманно составленный, соответствующий возрастным особенностям, режим дня. Возникновение благоприятных условий для всестороннего развития малыша осуществляется лишь тогда, когда он обретает привычку в одно и то же время принимать пищу, ложиться спать, активно действовать. Распорядок дня должен быть достаточно гибким. Его можно изменять (но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону), в зависимости от обстоятельств (время года, индивидуальные особенности ребёнка, домашние и другие).  Каждое утро вашего ребёнка должно начинаться с зарядки, которая проходит совместно с другими членами семьи в эмоционально приподнятом настроении.  По окончании утренней гимнастики малышу необходимо принимать водные процедуры, то есть закаляться водой. Начинать необходимо с умывания, обтирания, затем перейти к обливанию или прохладному душу. Водные процедуры нужно осуществлять регулярно, в одно и то же время, заранее настроив малыша. Понижать температуру воды следует поэтапно, учитывая возрастные особенности ребёнка, его самочувствие, тип процедуры.  Одним из основных элементов образа жизни и поведения детей младшего дошкольного возраста является двигательная активность, которая зависит от степени двигательной готовности детей, персональных особенностей, конституции тела и функциональных возможностей развивающегося организма. Дошкольники, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, выделяются задорностью, жизнелюбием и выносливостью. Немаловажное место в воспитании малышей занимает двигательная деятельность, а приобщать младших дошкольников к здоровому образу жизни должны в первую очередь родители.   * Перед сном необходимо пообщаться с малышом: рассказать о том, как вы его очень сильно любите, какой он у вас самый лучший, умный и добрый; при этом ласково, поглаживая его по спине и целуя. * Немаловажно проследить за пробуждением малыша: оно должно быть неторопливое, постепенное (ребёнку нужно пролежать в постели не меньше 8-10 минут; ни в коем случае нельзя устанавливать будильник рядом с детской кроваткой). * В благоприятной атмосфере необходимо проделывать с малышом водные гигиенические процедуры. А затем и утреннюю зарядку провести, в хорошо проветренной комнате, желательно под музыкальное сопровождение. * Желательно до завтрака предложить малышу выпить бокальчик свежевыжатого сока из фруктов или овощей. Завтрак должен быть приготовлен из продуктов, богатых белками, лёгкими углеводами, витаминами, минералами и микроэлементами. * Для профилактики простудных заболеваний возможно использование в виде добавки к первым блюдам чеснока и зеленого лука. * Очень важно приобретать для малыша одежду из натуральных волокон, которая бы содействовала полноценному кожному дыханию и безупречному теплообмену. * Следует объяснить малышу об необходимости смены спортивной формы по окончании двигательной деятельности на повседневную. * Пояснить малышу причину, почему сразу после двигательной активности не следует употреблять прохладную воду.   Активное совместное времяпрепровождение:  1. Благоприятствует упрочнению семьи.  2. Развивает у малышей высоконравственные качества, любознательность и наблюдательность.  3. Способствует приобщению малышей к изумительному миру природы, воспитывая у них интерес и заботливое отношение к представителям живой природы.  4. Совершенствует у ребят начальные представления об истории малой Родины, устоях и культуре нашего народа; расширяет круг интересов дошкольников.  5. содействует сплочению семьи (малыши ощущают приобщение к совместной деятельности, и живут одними проблемами с родителями).  Только в совместной досуговой деятельности у взрослых и малышей зарождается такое взаимопонимание, о котором часть родителей могут только мечтать.  Осуществление общесемейного отдыха положительно воздействует на малышей и их родителей. Взрослые вместе с дошкольниками могут:  1. Организовывать пешие прогулки с малышами на лыжах, катание на коньках и на санках, лепка снежных поделок в зимнее время.  2. Совершать непродолжительные турпоходы, общий отдых на природе; устраивать коллективные досуги с подвижными играми и эстафетами в весеннее и осеннее время.  3. Проводить задорные и оживлённые игры-забавы и подвижные игры с детьми на детской площадке; принимать солнечные ванны, плавать в бассейне и водоёме.  4. Организовывать совместные поэтические вечера, где малыши, знакомясь с произведениями знаменитых поэтов, будут приобщаться к здоровому образу жизни. Так, стихотворение Агнии Барто «Девочка чумазая» побудит дошкольников следить за чистотой своего тела и одежды, творение Сергея Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поспособствует улучшить аппетит детей, а стихотворение «Про мимозу» поведает малышам о необходимости закаливающих процедур для общего здоровья человека и т. п.).  Уважаемые родители! Позвольте предложить вам семейный кодекс здоровья, который касается распорядка дня, закаливающих процедур, питания и других компонующих здорового образа жизни.  1. Здоровье в порядке: начинай день с зарядки!  2. Пробуждаясь - не ленись, и с кровати поднимись!  3. Водой холодной закаляйся, если хочешь быть здоров.  4. В быстром темпе шагаем на работу, в детский сад.  6. Никогда не унывай – всем улыбку раздавай!  7. Встречаясь, руку пожимай и здоровья пожелай!  8. Режим дня соблюдаем – всё успеваем!  9. Полезную пищу употребляй – здоровье укрепляй!  10. Если отдых – то совместный!  **Здоровье укрепляйте – в подвижные игры играйте!**  «Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье –  это важнейший труд воспитателя.  От жизнерадостности, бодрости детей, зависит их  Духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  прочность знаний, вера в свои силы».  В. А. Сухомлинский  Дошкольное детство – это время интенсивного роста и развития малыша, время становления человеческой личности, формирования основ здоровья. Бесспорно, крепкое здоровье, которое приобретено в дошкольном возрасте, является основой для всеобщего совершенствования и не теряет своей значимости на протяжении всей жизни. На сегодняшний день многие дошкольники испытывают недостаток в двигательной активности, что негативно сказывается на жизнедеятельности всего организма. Уменьшается мощь и выносливость мускулатуры скелета, влекущей за собою развитие нарушения осанки.  Огромное значение в сохранении и укреплении здоровья детей имеют игры высокой активности, в которых включены основные движения: бег, ходьба, прыжки, лазанье. В ходе подвижной игры создаются подходящие условия для возникновения у малышей творческих способностей, изобретательности, воображения. Эти игры благоприятствуют развитию физических качеств: стремительности, проворности, силы, работоспособности, гибкости, и что очень важно, они совершенствуются комплексно.  На сегодняшний день тревога о здоровье, эмоциональном процветании и многогранном развитии малышей занимает наиважнейшие позиции. Безусловно: на данное время нашему обществу требуются инициативные, крепкие и всесторонне развитые личности. Игры, с высокой двигательной активностью – превосходное средство для дошкольников от гиподинамии. Значительное количество подвижных игр известно со стародавних времен и передаются от старшего поколения к младшему. Время вносит свои коррективы в содержание отдельных игр, насыщает их необычным сюжетом, отображающим нынешнюю действительность. Игры дополняются, модернизируются, усложняются, однако, их двигательная сущность пребывает неизменной. Сохранение и укрепление здоровья детей, совершенствование необходимых умений, воспитание доброжелательных отношений, развитие связной речи и пополнение словарного запаса – существенные воспитательные задачи, реализуемые при содействии всевозможных подвижных игр.  Уважаемые, родители!  Хочу рекомендовать вашему вниманию несколько подвижных игр, которые, на мой взгляд, заинтересуют не только ваших малышей, но и вас.  *Игра «Докати мяч».*  Цель: развивать у малышей глазомер, умение катать мяч в определённом направлении; воспитывать взаимовыручку и дружеские взаимоотношения.  Ход игры.  Играющим раздаются разноцветные мячи небольшого размера. Предлагается прокатить мячик до линии, которая находится на некотором расстоянии от детей.  *Игровое упражнение «Поймай комара».*  Цель: совершенствовать умение ребят подпрыгивать на двух ногах; развивать сноровку и быстроту реакции; воспитывать стремление добиваться положительного результата.  Ход игры*.*  Предложить малышам встать по кругу, лицом к центру. Взрослый находится в середине круга и держит в руках прут с привязанным на шнуре бумажным комаром. Взрослый кружит комара немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, малыши подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит «Я поймал!».  *Игра «Воробушки и кот».*  Цель: формировать умение малышей мягко спрыгивать с небольшой высоты, сгибая ноги в коленях; развивать умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; воспитывать внимательность и взаимопомощь.  Ход игры.  Малыши – «воробушки» становятся на скамеечки, кубы, расположенные вдоль стен комнаты. Поодаль спит «кот». На сигнал: «Воробушки полетели» – ребятишки спрыгивают со скамеек и бегают по залу. Просыпается «кот» «мяу-мяу» и бежит ловить «воробушков», которые стараются спрятаться на крыше. Пойманных «воробушков» «кот» уводит к себе.  *Игра «Зайцы и волк».*  Цель:совершенствовать умение малышей сосредоточенно слушать взрослого, выполнять разнообразные движения в соответствии с текстом; развивать умение ориентироваться в пространстве, находить своё место.  Ход игры.  На полу нарисованы круги – домики «зайчат», «волк» в овраге - на другой стороне комнаты. Читается стихотворение, сопровождаемое движениями в соответствии с текстом.  «Зайцы скок, скок, скок,  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают –  Не идет ли волк».  После последних слов «волк» догоняет «зайцев», которые стараются убежать в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» уводит к себе.  *Игра «Пузырь».*  Цель:формировать умение дошкольников становиться в круг, расширять и сужать его; закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом; вызывать чувство радости от совместной игры.  Ход игры.  Малыши совместно со взрослым берутся за руки и образуют круг, стоя довольно близко друг к другу. Взрослый читает четверостишие:  «Раздувайся, пузырь,  Раздувайся большой,  Оставайся такой,  Да не лопайся».  Играющие отходят назад, держась за руки до тех пор, пока взрослый не подаст сигнал: «Лопнул пузырь!». После этих слов дети отпускают руки и приседают на корточки, произнося «Хлоп!».  Совместные подвижные игры приносят двойную пользу: доставляют малышам удовольствие и веселье, а родители получают удобный случай получше узнать своё чадо, постараться стать друзьями.  Желаю успехов!  **Значимость подвижной игры для всестороннего развития малышей.**  Одним из главных видов жизнедеятельности людей является игра, представляющая на жизненном пути малышей важнейшее значение. Играющие следуют в основном естественной заинтересованностью непосредственно к ходу игры или ее сюжету.  Мотивацией игровой деятельности служит вероятность испытать имеющиеся физические данные, желание обрести позитивное настроение, жизнерадостное ощущение удовлетворённости от собственной активности, своих достижений. Своеобразной самобытностью игры интерпретируется близкое соединение с жизнедеятельностью нашего общества. В них воспроизводятся важнейшие проявления окружающего мира.  Привольность малышей во время игры нужно некоторым образом контролировать и координировать, для того чтоб условия для игровых действий были идентичны и распределение ролей добровольным. Лишь в данном случае игра будет способом развития и воспитания.  Темпераментно окрашенное игровое функционирование, ограниченное правилами и есть подвижная игра. Играя, дети взаимодействуют между собой и строят дружеские взаимоотношения. В таких играх всеобъемлюще применяются раньше полученные двигательные навыки. Игры, с повышенной двигательной активностью не содержат проверочных, чётко проанализированных по нагрузке воздействий на жизнедеятельность организма. Впрочем, весьма неординарное воздействие подвижной игры проявляется на совершенствование физических качеств, которые развиваются совокупно и постоянно, но неравномерно. При содействии игры и игровых упражнений возможно активное влияние на процесс совершенствования физических качеств.  Сноровка проявляется в умении осваивать незнакомые движения и стремительно изменять их согласно с переменами в обществе. Малышам желательно проделывать побольше упражнений на развитие координации движений. Проворность совершенствуется в заданиях со стремительной переменой обстоятельств, где необходимы внимательность, быстрота и координация движений.  Для развития у малышей силы нужно проделывать динамические упражнения. Единовременно с формированием силы необходимо развивать у дошкольников навык расслабления мышц вслед за их напряжением.  Повышенный интерес в двигательной деятельности малышей уделяется на развитие скорости. Решаются при этом главные задачи: повышается быстрота естественных телодвижений и возрастает частота движений.  Учеными было доказано, что, занимаясь подвижными играми, малыш лучше развивается и растёт. Сердечку малыша необходима постоянная работа. Сердечная мышца физически развитого ребёнка с очередным импульсом гонит в кровеносные сосуды гораздо большее количество крови, чем у того, которого не интересуют подвижные игры и игровые упражнения. В течение подвижной игры у малыша расширяется размер грудной клетки, что приводит к значительному поступлению полезнейших субстанций в кровь.  Игровые подвижные задания способствуют укреплению здоровья и развитию организма дошкольника и являются панацеей для воспитания характера, которые воздействуют на поступки малыша. В процессе игровой деятельности у ребенка формируется умение подчинения своего мнения интересам всего коллектива, достижения общими стараниями назначенной цели.  Играть в подвижные игры малыши могут как самостоятельно, так и совместно со взрослыми, на протяжении всего календарного года. Во время игры у ребят формируется умение соблюдать правила, принятые коллективом.  Ориентиром игр, с повышенной двигательной активностью, является развитие физически безупречной личности, укрепление и сохранение здоровья и возрастания выносливости.  Задачи оздоровительной направленности нацелены на защиту жизнедеятельности, универсальное физическое воспитание, закаливание и развитие работы организма ребят, увеличение двигательной и интеллектуальной выносливости.  Образовательные задачи сориентированы на развитие конкретных методов двигательного опыта; игрового поведения; обретение легкодоступного понимания и осведомлённости о полезности двигательной активности, об наиважнейших общегигиенических нормах и требованиях.  Воспитательные задачи устремлены на развитие высоконравственных и морально-волевых свойств характера малыша посредством подвижных игр. Принимая участие в подвижных игр, у ребят воспитываются организованность, содружество, уверенность, храбрость и прочие качества, нужные любому человеку.  Удачное разрешение задач двигательной деятельности малышей зависит от комбинирования всевозможных средств, делящихся на виды: физические упражнения, гигиенические факторы и подвижные игры, которые являются наиважнейшим средством физического воспитания.  Приложение 5  **Анкеты для родителей:**  **1. «Игра в жизни малыша»**  1. Какое место занимает игровая деятельность в кругу вашей семьи?  а) важнейшее  б) вторичное  в) не проводится  2. Чем занят Ваш малыш в свободный промежуток времени?  а) игрой  б) просмотром телепередач  в) ходит повсюду с вами  3. Играет ли ваш малыш самостоятельно?  а) играет  б) не играет  4. Какие игры выбирает ваш малыш?  а) дидактические и словесные  б) малоподвижные и подвижные  5. Как часто вы играете со своим малышом?  а) часто  б) изредка  в) очень редко  6. Фантазирует ли ваш малыш в самопроизвольной игровой деятельности?  а) часто  б) изредка  в) не фантазирует  7. Излюбленная игра вашего малыша, это…  а) мозаика, пазлы, кубики  б) жмурки, догонялки  8. Излюбленная игрушка, это…  а) кукла, машина, погремушка  б) мячик, скакалка.   1. ***«*Здоровому всё здорово!»**   *Бесспорно, для каждого родителя очень важно, чтобы его малыш рос крепким и здоровым. Поэтому необходимо уделять повышенное внимание двигательной активности малышей. Для плодотворной совместной работы по развитию физических качеств и укреплению самочувствия детей, предлагаю ответить на вопросы анкеты.*  *-* Что влияет на самочувствие вашего малыша?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   * Из каких источников вы черпаете сведения о сохранении и укреплении здоровья   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   * Ведёт ли ваша семья здоровый образ жизни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * Осведомлены ли вы о физических показателях, которые необходимы для правильного развития вашего малыша?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * Как вы думаете, на что необходимо уделять больше внимания, заботясь о состоянии здоровья и двигательной активности малыша?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   * Какие закаливающие процедуры вы предпочитаете для своего малыша?\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   * Известны ли вам методы укрепления состояния здоровья малыша в домашних условиях?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * Нуждаетесь ли вы в помощи специалистов детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * Выберите направление развития для вашего малыша, которое бы вы избрали в качестве приоритетного *(предлагаю проставить цифры в клеточках от 1 до 5: цифра 1 – наиважнейшее направление, цифра 5 – наименее важное направление)*: * физическое развитие; * художественно-эстетическое; * социально-коммуникативное; * познавательное; * речевое.   *Благодарю за сотрудничество!*   1. **«О здоровье – всерьёз».** 2. Что беспокоит вас в состоянии здоровья вашего малыша? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Какие виды закаливания вы проводите с малышом в семье и считаете наиболее полезными? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Сколько времени проводит малыш на свежем воздухе в выходные? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Какие профилактические мероприятия проводите с малышом дома в связи с эпидемией гриппа? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Какими средствами народной медицины вы пользуетесь во время болезни малыша? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Какими видами спорта увлекаются члены вашей семьи? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Кому из членов вашей семьи спорт помог укрепить здоровье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Есть ли у вас дома спортивный уголок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Кто из членов семьи занимается физическим развитием малыша? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Какой вид спорта больше привлекает вашего малыша? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  11.Сколько времени вы проводите со своим ребёнком? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  12.Чем занимаетесь с малышом в свободное время? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  13. Признаёте ли вы, что спорт и физкультура имеют большое значение для гармоничного развития малыша? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Благодарю за сотрудничество!  Приложение 6  **Экспресс-диагностика представлений детей младшего дошкольного возраста о здоровье и здоровом образе жизни**  Диагностирование осуществляется дважды в год в сентябре и мае.  Предмет диагностики: культура здоровья младших дошкольников.  Задачи:  1. Исследовать специфику отношений детей младшего дошкольного возраста к состоянию собственного здоровья и побуждению к здоровому образу жизни.  2. Исследовать характерность знаний малышей об укреплении и сохранении здоровья.  3. Исследовать специфику здоровье сберегающей осведомлённости детей как стремления индивидуально находить ответ на:   * вопрос о здоровом образе жизни и безопасности жизнедеятельности; * вопрос здравомыслящих поступков в экстренных ситуациях; * вопрос предоставления первоначального доврачебного, психологического содействия.   Чтобы решить диагностические задачи применяется ряд методов:   * персональное собеседование с малышом; * диагностические ситуации, игрового характера; * интервьюирование; * наблюдение; * экспресс-опрос родителей.   Уровни компетентности детей младшего дошкольного возраста о здоровье и здоровом образе жизни:  *Высокий*: малыш имеет представления обо всех частях тела человека, безошибочно их называет и правильно комментирует их предназначение. Не ошибается, убеждён в собственных познаниях, свободно демонстрирует их, много знающий.  А также малыш имеет представления о правилах личной гигиены, верно называет их и понимает возможное осуществление. Знает, их предназначение, поясняет, как и зачем он осуществляет их на своём жизненном пути.  Малыш может отыскать верный исход из создавшейся ситуации и аргументировать его, без затруднений отвечает на поставленные вопросы, располагает абсолютными, достоверными представлениями о происхождении опасности и мерах предусмотрительности, осознаёт и мотивирует важность их соблюдения (отвечает подробно и безукоризненно).  *Средний:* малыш может называть части тела человека, пояснять их предназначение, позволяя допустить при этом несколько ошибок. Он сомневается в своих ответах, ощущает некоторые затруднения.  Малыш может излагать правила личной гигиены, мотивировать их предназначение, выдержанность поведения, делая при этом некоторые неточности. Редко когда убеждён в своих ответах, переживает некоторые затруднения отвечая на поставленные вопросы из личного опыта.  Малыш может отыскать верный исход из непростой ситуации, однако, не убеждён в нем, перечисляет часть объектов опасности и мотивирует обязательность выдерживания некоторых мер осторожности (в основном малыши собственное поведение сравнивают с соблюдением запретов).  *Низкий*: малыш затрудняется называть части тела субъекта, многократно делает ошибки, не может пояснить их предназначения, воздерживается давать ответ или не отвечает на поставленные вопросы.  Малыш затрудняется называть правила личной гигиены, нередко ошибается, не может пояснить их предназначение для человека, индивидуально малыша. Дезориентируется в алгоритме действий личной гигиены. Отказывается давать ответ или не отвечает на поставленные вопросы.  Малыш не распознаёт опасности, не имеет представлений о мерах предусмотрительности и воздействий в случае опасности. |