

**Физкультурно-оздоровительный проект**  
**«Зов джунглей» в средней группе**



**Продолжительность проекта:** краткосрочный (1 неделя)

**Тип проекта:** познавательно-игровой

**Участники проекта:** воспитатель, дети средней группы и их родители.

**Возраст детей:** средняя группа.

**Проблема проекта:** Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;

Создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

**Цель проекта:** повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателем группы.

**Задачи проекта:**

-для детей:

- 1) укреплять и охранять здоровье детей;
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной и вредной пище для здоровья человека.

-для педагога:

- 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- 2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемах друг друга;
- 3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

- 1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- 2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- 3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

## **Актуальность темы:**

В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Многие родители, к сожалению, недооценивают значения физического развития для полноценного развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Родители не занимаются физическими упражнениями совместно с ребенком, не играют со своими детьми в подвижные игры. Ведь правильно организованные подвижные игры и физические упражнения укрепляют здоровье детей, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха. Так возникла идея **проекта**: через тесное взаимодействие с семьями воспитанников расширить представления детей о **физкультуре, КГН, ЗОЖ**, сформировать интерес у родителей к совместным с детьми играм, показать родителям важное здоровьесберегающее значение физкультуры в жизни ребенка.

## **Ожидаемые результаты:**

### **В жизни детей:**

1. Сформированность у детей стойкой установки на здоровый образ жизни.
2. Сформированность представлений о необходимости заботиться о своем здоровье.
3. Нетрадиционные методы помогут детям в игровой форме познакомиться с навыками формирования ЗОЖ

### **Для родителей:**

1. Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию, вызовут интерес к данному вопросу. Родители получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также облегчит общение родителей и педагогов ДОУ. Обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей.
2. Привлечение родителей не только к наблюдению за жизнью ребенка в детском саду, но и активному участию в физкультурных мероприятиях ДОУ

### **В деятельности педагогов:**

1. Создать условия для полноценного физического воспитания.
2. Выйти за рамки традиционных форм и методов организованной деятельности, направленной на физическое развитие детей.

### **Формы работы:**

1. Подбор иллюстративного, дидактических материалов.
- 2 Отбор художественной литературы, художественного материала.
3. Непосредственная образовательная деятельность с детьми.
4. Игровые физ. досуги, праздники, игры с использованием материалов из спортивного уголка
5. Взаимодействие с родителями: наглядная информация, памятки, мастер-класс посредством соц.сети WhatsApp "Поиграй со мною, мамочка"

### **Продукт проекта:**

- Картотека подвижных игр.
- Картотека мероприятий взаимодействия с родителями для повышения уровня их компетенции в вопросах развития детей младшего возраста физической активности.
- 

### **Содержание работы над проектом по этапам**

#### **I этап – подготовительный.**

Цель: формирование мотива у детей к предстоящей деятельности, постановка цели и задач, подборка необходимого материала по теме **проекта**.

#### **Содержание:**

- Формировать мотив к деятельности у специалистов, детей, родителей.
- Подобрать фото-материал, иллюстрации, альбомы, художественную и методическую литературу.
- Разработать план тематической недели
- Оформить наглядную информацию для родителей.

#### **II этап – практический.**

Цель: формирование интереса к занятиям физической культуры.

#### **Содержание:**

## **Форма проведения проекта:**

Девиз проекта: «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Дата	Вид образовательной деятельности	Совместная деятельность педагога с детьми	Работа с родителями	Интеграция
8-12 ноября	Ежедневная профилактическая работа	- Проф. гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.) - гимнастика пробуждения, массажные дорожки.		Образовательные области:  «Физическое развитие»;  «Речевое развитие»;
8 ноября	Занятие Игры	«Здоровье – волшебная страна» - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»; - подвижные: «У медведя во бору», «Мышеловка» и т.д.; - дидактические: «Лото» и т.д.	Консультация «Приобщайте детей к здоровому образу жизни».Анкетирование «Здоровый человек»	«Познавательное развитие»;  «Социально-коммуникативное развитие»;
9 ноября	Беседа Занятие Игры	«Витаминчики люблю – быть здоровым я хочу!» - чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр»; -дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флагжка» и т.д.; - подвижные: «Мышеловка» и т.д.	Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пище, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.	

10 ноября	Беседа  Занятие  Игры	«Азбука здоровья»  Физкультурное развлечение «Поможем Буратино и его друзьям».  Подвижные игры: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору».	Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здравье», «Загадки о здравье».	Образовательные области: «Физическое развитие»;  «Социально- коммуникативное развитие»;  «Познавательное развитие»;
11 ноября	Беседа  Занятие  Игры	Рассматривание иллюстраций, альбомов о видах спорта;  Чтение произведения К Чуковского «Федорино горе»;  -подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.;  - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека».	Картотека «Физминутка», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры».  Тестирование «Самооценка образа жизни»	«Речевое развитие»;  «Художественно- эстетическое развитие»
12 ноября	Беседа  Игры	«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»  Заучивание пословиц, поговорок о здоровье;  -дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?» и т.д.  -подвижные: «У медведя во бору»	Консультация «Значимость подвижной игры для всестороннего развития малышей»	
	Итоговое мероприятие	-День здоровья «Зов джунглей»  -приготовление блюда правильного питания		

## **Результаты проекта:**

### **-для детей:**

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

### **-для родителей:**

- 1) родители с интересом рассматривали фото с физкультурного развлечения «Поможем Буратино и его друзьям» и Дня здоровья «Зов джунглей»;
- 2) выразили желание изготовить своими руками массажные дорожки для группы и дома;

### **-для педагога:**

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

Список используемой литературы:

- 1.Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
- 2.Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
- 3.Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.
- 4.Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.
- 5.Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
- 6.Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
- 7.Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».

### Физминутка

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.

Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки -

Ручки, ножки, животики.

Божьи коровки поверните направо головки,

Божьи коровки поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

### 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*) Незнайка: - 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 - Растияп (обратить внимание малышей на персонажей). Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растияп? (*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 Раствора ведет такой же образ жизни или нет? А почему? (*Суждения детей*).

*Воспитатель:* - Да, вы правы. Но мне так хочется, чтобы Раствора 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*

2. Божьи коровки, покажите ваши головки,

Носики, ротики, крылышки –

ручки, ножки, животики

*Показывают названные части тела*

3. Божьи коровки,

поворните на право головки,

Божьи коровки,

поворните на лево головки,

*Повороты головой вправо, влево*

4. Ножками притопните,

крылышками хлопните

*Топают ногами. Хлопают руками*

5. 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 Раствора, 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 Раствору 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.

## **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.

**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!

## **«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,  
Дружно умывались  
Полотенцем растирались.  
Влево вправо наклонялись  
И обратно возвращались  
Вот здоровья в чем секрет  
Всем друзьям Физкульт — привет.

*Потягиваются.*  
*Выполняют движения*  
*по тексту.*

*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 ни почём!

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

**Цель:** дать детям представление о пользе молока и молочных продуктов; способствовать развитию диалогической речи, умения четко 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, топленое 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 сопровождаются 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  
Кофеиную чашку дробленого льда.  
В миксере взбить  
И разлить по бокальчикам –  
Коктейль предлагается

Девочкам и мальчикам.  
*(Дети пьют и благодарят Незнайку.)*

## **Консультация 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, ревутся. «Котик» пробуждается от 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 врасыпную, 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 ребяташки 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!

## **Консультация для родителей**

### **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 осенне 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 кашала» 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!

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

Цель: пропаганда 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; осмыщенное 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. Ребяташки 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!

## **Анкетирование родителей «Здоровый человек»**

*Цель: Изучить отношение родителей к здоровью и мотивации здорового образа жизни.*

- 1.Как вы понимаете выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым?  
У нас в группе есть такие дети?
- 2.А вы заботитесь о своем здоровье и здоровье своего ребенка? Расскажите, пожалуйста, как вы это делаете?
- 3.Какие советы вы дадите другим родителям, чтобы ребенок не заболел?
- 4.Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему вы так думаете?
- 4.Есть ли у вас вредные привычки? Знает ли об этом ваш ребенок?
- 5.Какие полезные привычки у вас есть?
- 6.Придерживаетесь ли вы здорового рациона питания?
- 7.Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?

## **Тест «Самооценка образа жизни»**

Выберите наиболее подходящий вам вариант ответа на вопрос и обозначьте его любым способом.

*1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:*

- заводите будильник;
- доверяете внутреннему голосу;
- полагаетесь на случай.

*2. Проснувшись утром, вы:*

- сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело;
- встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;
- увидев, что в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.

*3. Из чего состоит вам обычный завтрак?*

- из кофе или чая с бутербродом;
- из второго блюда и кофе или чая;
- вы вообще не завтракаете и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

*4. Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?*

- необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;
- приход в диапазоне +/- 30 минут;
- гибкий график.

*5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:*

- успевать поесть в столовой;
- поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашечку кофе;
- поесть не торопясь и еще немного отдохнуть.

*6. Как часто в суете служебных дел и обязанностей вам выпадает возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?*

- каждый день;
- иногда; -редко.

*7. Если вы окажитесь вовлечеными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?*

- долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию;
- флегматичным отстранением от спора;
- ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров.

*8. Надолго ли вы задерживаетесь на работе после окончания рабочего дня?*

- не более чем на 20 минут;
- до 1 часа;

-более часа.

*9. Чему вы обычно посвящаете свободное время?*

-встречам с друзьями, работе;

-хобби;

-домашними делами.

*10. Что для вас означают встречи с друзьями и прием гостей?*

-возможность встряхнуться и отвлечься от забот;

-потерю времени и денег;

-неизбежное зло.

*11. Когда вы ложитесь спать?*

-всегда примерно в одно и тоже время;

-по настроению;

-по окончании всех дел.

*12. В свободное время вы:*

-активно работаете;

-пассивно отдыхаете;

-чередуете отдых с работой.

*13. Какое место занимает спорт в вашей жизни?*

-ограничиваетесь ролью болельщика;

-делаете зарядку на свежем воздухе;

-находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной.

*14. За последние 14 дней вы хотя бы раз:*

-танцевали;

-занимались физическим трудом или спортом;

-прошли пешком не менее 4 км.

*15. Как вы проводите отпуск?*

-пассивно отдыхаете;

-физически трудитесь на даче, в огороде;

-активно отдыхаете (гуляете, занимаетесь спортом и др.)

*16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:*

-любой ценой стремитесь достичь своего;

-надеетесь, что выше усердие обязательно принесет свои плоды;

-намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность

-делать надлежащие выводы.