 Конспект

физкультурно-оздоровительного мероприятия

Тема: «Маленькие котята»

**Оглавление**

I     Введение                          стр.3 - 4

II    Основная часть                стр.5 -8

III   Заключение                      стр.9 -11

IV   Литература                      стр.11

**I  Введение**

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащают двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей.

Обучение основным видам движений строится с учётом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений учитывается достигнутый детьми уровень двигательных умений и предусматривается повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций.

Детям очень нравиться имитировать движения различных животных, поэтому в своей практике я использую упражнения в основных движениях, которые напоминают движения животных. Котята знакомы детям своими повадками с рождения, поэтому они с удовольствием вживаются в образ котят и с радостью выполняют все физические движения.

**Задачи**:

 - развивать физические движения и двигательные способности у детей;

 -создать условия для положительных  эмоций;

 - закреплять навыки в преодолении различных препятствий;

- упражнять  детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;

 - упражнять детей в ходьбе по массажным резиновым коврикам (профилактика плоскостопия)

-  упражнять в прыжках в длину  (из обруча в обруч);

- развивать гибкость хребта, пролезая под дугами;

- закреплять умение бегать между предметами;

- закреплять умение в ходьбе по ребристой доске;

- упражнять в прыжках на 2 –ух ногах в разминке, в подвижных играх «Мой весёлый звонкий мяч»;

- упражнять в прокатывании мяча в разных направлениях;

- способствовать развитию двигательной активности детей;

-  развивать внимание к сигналам воспитателя, ориентирование в пространстве в игре «Котята и пёс», «Прятки»;

- воспитывать позитивные эмоции, желание активно включаться в игру;

- доставить детям радость эмоционально – благоприятный настрой на игру.

**Оборудование:** гимнастическая скамья;  ковёр;  обручи маленькие (5 шт.);  3 дуги;   ребристая доска;  кегли или стойки; мячи, мат, резиновые массажные коврики.

**Материал:** домик, мягкие игрушки – звери (кот и пёс), маски  (эмблемы) – котята,  искусственные цветы, подарок -  «спортивная игра», платок, магнитофон с дисками.

**II Основная часть**

Дети под музыку входят в зал « перекрёстным шагом», выстраиваются стайкой   (на головах одеты «шапочки котят» или пришиты  эмблемы). Здороваются с гостями.

1. **Подготовительная часть.**

Разминка.

**Воспитатель:**Отгадайте, ребята, загадку: У кого усатая морда полосатая? Спинка, словно мостик, за мосточком хвостик?

**Дети:** кошка.

**Воспитатель:** Правильно! Я буду мама -  кошка, а вы мои котятки. Покружились, покружились и в котяток превратились.

- А кто это у нас спрятался? Да это же котик Мурзик. Он очень любит играть с ребятами. Поиграем с ним? Покажем,  что мы умеем делать? (кота сажают смотреть, как дети делают упражнения).

Под музыку дети выполняют разные виды ходьбы и бега: на носочках, как котята; на внешней стороне стопы, как медведи (котята наелись и стали толстыми и неуклюжими, как медведи); с высоким подниманием колен, как цапля (на улице сыро и котята высоко поднимают лапки, чтобы их не замочить); бег на носочках, за  мышкой;  ходьба на восстановление дыхания (котята выпрямили спинки,  расправили плечи, подняли подбородок).

1. **Основная часть**.

Комплекс обще развивающих упражнений.

**- Воспитатель:**  Котята устали и легли отдыхать.  Ложитесь на подушечки, головой ко мне.

**Воспитатель:**    Серенькая кошечка села у окошечка.

                            Хвостиком махает, деточек качает.

                            Спать пора ребяткам, сереньким котяткам.

(Звучит спокойная музыка, дети имитируют сон).

«Котята дремлют»: лёжа на боку, руки под головой, ноги подтянуты к туловищу.

(Музыка закончилась).

Вот проснулись, потянулись, с боку на бок повернулись.

Лапками помахали, на животике полежали, свою мордочку котята умывали и ушки растирали.

А теперь хвостиками помахали и за хвостиками побежали.

Поискали, где же мышка?  Вправо,  влево посмотрели, мышку в норке не нашли.

Разозлились, зашипели, заточили коготки.

И решили поиграть, красивых бабочек поймать.

Согласно тексту дети имитируют движения.

«Котята ворочаются»: перекатывание с одного бока на другой бок. (4 – 6 раз)

« Потягушки»: лёжа на спине, вытянуть руки, ноги.

«Котята машут лапками»: поднять руки и ноги, помахать ими. (4 – 6 раз)

«Котята умываются»: лёжа на животе, имитировать умывание мордочки. (4 -  6 раз)

«Растирание ушей»: техника гимнастики мозга «Думательный колпак». Дети растирают ушные раковины и дёргают себя за ушки.

«Где мышка?»: стоя с упором на колени (на четвереньках), выполнить повороты головы вправо – влево. (4 – 6 раз)

« Котята сердятся, что не нашли мышку»:  стоя с упором на колени (на четвереньках), выгнуть и прогнуть спину, проговорить « ш-ш-ш».

«Котята точат коготки»: стоя с упором на кисти рук и стопы ног, по очереди выполнять « загребательные движения пальцами рук». (6 раз)

«Котята крутят хвостиками»: стоя с упором на колени (на четвереньках), выполнить движения бёдрами вправо- влево. (4 – 6 раз)

«Догони хвостик»: стоя с упором на колени (на четвереньках), покружиться вокруг себя.(4 раза)

«Ловля бабочек»: прыжки на двух ногах, руками ловят бабочек. Спинки выпрямили, плечи расправили, подбородки подняли.

**Упражнения с мячами.**

**Воспитатель:**  Надоело котятам ловить бабочек, захотели они поиграть с мячиками. Посмотрите, как я мама -  кошка умею играть, красивый мячик катать. Приседаю, лапки делаю чашечкой и  толкаю мяч двумя  лапками, а затем  догоняю его,  вот так, посмотрите (показ способа прокатывания мяча: присесть, сложить две руки вместе чашечкой и толкнуть мяч вперёд,  прокатывание мяча в исходную точку и затем обратно).

А мои котята умеют так играть? Тогда  возьмите мячи и встаньте на белую дорожку (дети выполняют упражнение на прокатывание мяча со сменой направления: вперёд и обратно по сигналу воспитателя)

**Воспитатель:**  Вот какие молодцы! А теперь положите свои мячи на место – пусть они немного отдохнут, ведь игрушки должны отдыхать!  Котята выпрямите спинки, поднимите подбородок и идите ко мне.

**Воспитатель:** Котята, посмотрите, какой у меня красивый мяч!  Смотрите, как он весело скачет. А вы умеете  прыгать так же весело, как мяч, а потом убегать от меня!

Подвижная игра « Мой весёлый звонкий мяч» (повторить 2 раза)

( воспитатель выполняет упражнение с мячом – отбивание мяча об пол, сопровождая его текстом, дети выполняют прыжки на месте на двух ногах, затем разбегаются  врассыпную).

                                      Мой весёлый звонкий мяч,

 Ты куда помчался вскачь?

      Красный, жёлтый, голубой…

                                       Не угнаться за тобой!

                                       - Сейчас догоню!

**Воспитатель:**  Пока котята играли, ветер нагнал тучи, деревья стали качать ветками, поплыли тучи по небу и начался дождь, стало холодно и сыро  вокруг.  Котята спрятались в домик и затихли  ( дети убегают и прячутся; в это время воспитатель  включает музыку – шум дождя; дети слушают, а воспитатель  ставит оборудование).

Основные виды  движения.

**Воспитатель**: Дождь кончился. Солнце стало вновь сиять. Приглашает всех гулять. Котята выбежали во двор.  Там было много интересного: (дети за воспитателем друг за другом  идут выполнять О.В.Д.)

- Можно походить по брёвнышку  (ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие).

- Походить по дорожке (ходьба по массажным резиновым коврикам).

- Походить по заборчику (ходьба по ребристой доске).

- Перепрыгнуть через лужи (прыжки  из обруча в обруч).

- Пролезть под деревом (лазание под тремя дугами)

- Побегать между деревьями  и цветами (бег между стойками)

Поточный метод организации детей (по 2 круга). Играет весёлая музыка.

**Воспитатель**: Котята, какие вы молодцы!  Выпрямите спинки и подойдите ко мне, я вам что – то расскажу.

На этом дворе живёт большой пёс Барбос (показывает детям игрушку). Когда он спал, котята могли играть, бегать, прыгать. А когда пёс просыпался, котята от него убегали, прятались.

Подвижная игра «Котята и пёс».

1. **Заключительная часть.**

Воспитатель:

Вот появился котик Мурзик, зашипел на Барбоса и прогнал его. Котику Мурзику очень понравилось, как вы играли,  и он захотел тоже поиграть с маленькими  котятами.

 Игра малой подвижности  «Прятки».

( дети садятся в круг,  закрывают глаза. Мурзик в это время закрывает платком одного ребёнка. Дети отгадывают, кто спрятался).

Котику Мурзику очень понравилось, как вы сегодня играли, выполняли разные упражнения. Вы все такие ловкие, шустрые котята. И Мурзик хочет подарить вам в группу спортивную игру, чтобы вы в неё научились играть и развивали ловкость и меткость. А ещё Мурзик хочет пойти с нами в нашу группу и посмотреть, какая она красивая. Возьмём его? Давайте возьмём с собой и пёсика Барбосика. Он, всё -  таки хороший, играл с вами. А нам пора в ребяток превращаться. Покружились, покружились и в ребяток превратились. Дети прощаются с гостями,  берут животных и идут в группу.

**III  ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

АНАЛИЗ  ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ.

Физкультурно-оздоровительное мероприятие проводилась с детьми младшей группы воспитателем Питеркиной О.В.

Тема: « Маленькие  котята».

Задачи: развивать физические движения и двигательные способности у детей; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; упражнять в ходьбе по массажным коврикам (профилактика плоскостопия); упражнять в прыжках в длину (из обруча в обруч); упражнять в ползании под дугами на четвереньках; закреплять умение бегать между предметами, в ходьбе по ребристой доске; в прыжках на двух ногах; развивать внимание к сигналам воспитателя; упражнять в прокатывании мяча в разных направлениях;  умение ориентироваться в пространстве в игре «Котята и пёс», «Прятки»; воспитывать позитивные эмоции, желание активно включаться в игру.

Достигались данные цели через поставленные программные задачи:

Образовательные задачи:

1. Упражнять и закреплять умение детей в спортивных  и физических упражнениях и заданиях.
2. Продолжать развивать разнообразные виды движений детей.
3. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним.
4. Учить слушать воспитателя, развивать внимание к сигналам воспитателя.
5. Учить правильно принимать исходное положение при выполнении задания.
6. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в ходьбе.
7. Развивать гибкость, ловкость.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать интерес к физическим упражнениям
2. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.
3. Поддерживать интерес детей к занятию, через использование игровых приёмов и сказочного сюжета. При помощи героев животных (кота Мурзика и пса Барбоса), поддерживать внимание и хорошее настроение.
4. Воспитывать у детей отзывчивость и доброту к сказочным героям (Мурзику и Барбосу).
5. Продолжать учить детей овладевать навыками коммуникации в процессе образовательной деятельности (не толкать друг друга, не мешать друг другу, воспитывать умение слушать и слышать задание с первого раза).
6. Доставлять детям радость через эмоционально окрашенную форму проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия.

Каждое задание и упражнение, подвижные игры направлены на развитие разнообразных видов движений детей. Сохранить работоспособность детей на протяжении всего занятия, помогли: смена динамики (дети стояли, лежали, ходили, сидели, прыгали, бегали, ползали, двигались), техники гимнастики мозга (балансировка мозга). Физкультурно-оздоровительное мероприятие направлено на закрепление пройденного материала. На протяжении всего занятия присутствовал эмоциональный настрой детей, сохранение интереса, дети были активны, бодры, с удовольствием выполняли все задания.

Методические приёмы, используемые при проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия:

1. Игровые приёмы (использование разнообразных игр и упражнений, сюрпризный момент – котик Мурзик, сказочный сюжет)
2. Стихи, потешки, загадка.
3. Музыка.

Методы обучения:

1. Наглядные (спортивное оборудование, игрушки – звери, показ выполнения упражнений).
2. Практические: (игровые приёмы, сюрпризный момент, выполнение детьми физических упражнений и заданий на развитие разнообразных видов движений детей);

Подвижные игры: «Котята и пёс» (закрепление бега),

 «Мой весёлый звонкий мяч» (закрепление прыжков на двух ногах, бега),

«Прятки» (ориентировка в пространстве, развитие внимания).

1. Словесные: (рассказ, объяснение, стихи, потешки, загадка).

Программное  содержание физкультурно-оздоровительного мероприятия  соответствует возрасту детей. С заданиями дети справились полностью.  Поставленные задачи были выполнены, цель достигнута.

IV  ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 2 – 3  лет». Москва 2007, ООО «Издательство Скрипторий 2003».
2. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». – М.:Мозаика – Синтез,2009 – 2010.
3. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет». – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа». – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
5. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». – М.: 2005.

Физкультурный досуг

«Зимнее приключение»

Цель: Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений (ходьбе, беге, ползании, подлезании, метании). Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений. Доставить детям радость от игры с персонажами.

Материал и оборудование:

-елка;

-стойки;

-шнуры;

-костюмы зайца, волка;

-колокольчик;

-снежки в корзине.

Ход досуга

Под веселую музыку в зал входят дети

Воспитатель:

Пролетала здесь сорока

Принесла с собою весть

Что в лесу далеком елка

Разукрашенная есть.

Поспешим туда, друзья

Нам опаздывать нельзя.

(Дети идут по кругу друг за другом)

Вот сугробы-

Высоко колени поднимаем.

(Высоко поднимают колени, держа руки на поясе)

По дорожке ледяной

Не спеша шагаем

( Идут на носочках, руки подняты вверх)

Чтобы в снег не провалиться

Мы должны поторопиться

(Бегут в рассыпную)

Лыжи на ноги наденем

И по снегу мы поедем

( приседают на полусогнутые ноги, имитируя движения лыжника)

Мы деревья обойдем,

 снег с их веток не стряхнем.

( бегут змейкой, огибая расставленные стойки)

На заснеженной поляне

Ель нарядную найдем.

Воспитатель ставит в центр зала елку, украшенную игрушками.

Выполняются общеразвивающие упражнения. ( Звучит медленная тихая спокойная музыка).

Фонарики.

На полянке елка стройная стоит

И огнями яркими весело блестит

И.п.: соя руки за спиной. 1-4-вращая кистями, поднять руки через стороны вверх, подняться на носки.5-8-вернуться в исходное положение.(4 раза)

Снег.

На пушистых ветках

Белый снег лежит

Ветерок подует

И снежок слетит.

И.п.: сидя на пятках руки опущены

1-всать на колени, поднять руки вверх, посмотреть на кисти;

2-4 медленно сесть на пятки, руки опустить.(4 раза)

Колкие иголки.

Что растет на елке?

Колкие иголки.

И.п.: сидя, ноги вытянуть, руки в упоре сзади.

1-2-носком правой ноги коснуться пола справа и слева от колена левой ноги;

3-4-то же левой ногой (по 4 раза)

Воспитатель: Ребята, а на какой праздник приходила к нам наряженная елка.

Дети: На новый год!

Воспитатель: правильно, а где живет елка? А кто еще живет в лесу?

Дети: Волки, медведи, зайцы.

Стук в дверь входит Зайчик. (Ребенок старшего возраста в шапочке зайца). Проводится подвижная игра « Зайка к детям прискакал» (« Ребенок в детском саду №6,2007г, стр.55).

Воспитатель: Спасибо зайчик, до свидания. Ребятки, зайчик поскакал в свой лес, а сейчас, ребята, у меня есть волшебный колокольчик «Колокольчик, позвени деток в мишек преврати», дети ходят как мишки. «Колокольчик, позвени деток  в заек преврати».

 Звучит музыка. Вбегает Волк (роль исполняет школьник).

Волк.

Ох, и холодно мне!

Ох, и голодно мне!

Зайцем пахнет на опушке,

Здесь расставлю я ловушки.

Я у ёлки полежу-

Глупых зайцев выслежу!

Не сработают ловушки-

Я поймаю их за ушки.

Переносит ёлку к центральной стене. Ставит стойки с натянутым на высоте 40 см шнуром.

Выполняется основой вид движений подлезание под шнур.

Волк. Какие они ловкие и осторожные. Не одного зайца не поймал.

Воспитатель. Так и хочет волк поймать зайцев. А ну, давайте его прогоним, берите снежки, бросайте в волка.

Волк бросает снежки в детей, в конце убегает.

Воспитатель. А сейчас пойдем по дорожке домой.

Выполняется основной вид движений ходьба и бег между двумя линиями.

(расстояние 25 см). (Пензулаева стр, 38).

Воспитатель. Молодцы мои ребятки!

                          Ловкие, умелые

                          Дружные и смелые!

                          Все вы постарались детки.

                          Получайте по конфетке.

Физкультурный досуг во второй младшей группе «Веселая семейка»

Задачи: повышать интерес к физическим упражнениям. Учить действовать согласно словам текста игры. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, пролезание под дугой, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Методы и приёмы: загадывание загадки, зарядка, подвижная игра «Наседка и цыплята», «Кто тише? ».

Оборудование: гимнастическая скамейка, дуга, веревка или шнурок (муляж пруда или косичка, камешки.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребятки отгадайте загадки.

Кудах – тах - тах

Снеслась в кустах.

(Курочка)

Явились в желтой шубке

Прощайте две скорлупки.

(Цыплята)

Дети: Курочка, цыплята.

Воспитатель: Правильно ребятки, это Курочка и цыплята.

Цып-цып-цып, не разбегайтесь

К маме – квочке собирайтесь.

(Дети собираются около воспитателя)

Ребятки, желтые цыплятки, все проснулись, потянулись, приготовились к зарядке.

Зарядка.

Каждый день

По утрам делаем зарядку

Очень нравиться нам

Делать по порядку

Весело шагать

Весело шагать

Руки поднимать

Руки опускать

Приседать и вставать

Приседать и вставать

Прыгать и скакать

Прыгать и скакать.

Воспитатель: Молодцы ребятки, хорошо сделали зарядку.

А теперь давайте пойдем на пруд. Где много червяков и свежая травка. Идём по мостику через ручеёк. (Ходьба друг за другом по скамейке) .

Путь лежит, через дорогу цып цыплята осторожно по дороге встретилась ограда.

А теперь за ту ограду

Нам пробраться как-то надо

Цып, цып не пропадём

Под оградой проползём.

(проползают под дугой или натянутым шнуром)

Пришли на пруд, разбежались по полянке. Стали зернышки клевать и играть.

Игра «Наседка и цыплята».

Вышла курочка гулять,

Свежий травки пощипать, (Щипают травку)

А за ней ребятки -

Желтые цыплятки.

Ко – ко – ко, ко – ко – ко! (имитируют движения)

Не ходите далеко.

Лапками гребите,

Зернышки ищите.

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпели водицы

Полное корытце.

Воспитатель: А теперь домой пора. Вот вам правило ребятки. Как услышите хлопок, надо сделать вам прыжок, через пруд пол камушкам.

Воспитатель делает хлопки в ладоши, дети прыгают с камушка на камушек (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд) .

Цыплятки так резвились что устали.

Проводится малоподвижная игра «Кто пройдёт тише? ».

Дети идут свободно построение в одном направление. Воспитатель предлагает идти тихо на носочках. Затем даёт сигнал «А теперь зашагали быстро». Скорость ходьбы по сигналу меняется несколько раз.

Цыплята отдохнули и отправились домой.

Цыпочки теперь за мной

Нам пора идти домой.

(Дети идут за воспитателем) .

# Физкультурное занятие

# " Вышли дети погулять"

# во второй младшей группе

Тема: Раз, два, три, четыре, пять -  вышли детки погулять.

Программное содержание: упражнять в выполнении физических упражнений с предметами, выполнять простые развивающие элементы физкультуры, упражнять в выделении лишнего из множества предметов по явным отличительным признакам, соотносить различные геометрические фигуры принципу игры- вкладыша, закреплять счет до 3.

Задачи: 1. Упражнять способам действия с различными предметами, закрепления  умения сравнивать совокупность предметов по количеству, соотносить количество с графическим изображением цифры;

2.развивать умение анализировать, осуществлять последовательность действия;

3.воспитание упорства в достижении цели, чувства  взаимоподдержки  и дружеские отношения;

4.развивать диалогическую и монологическую речь, умение задавать и отвечать на вопросы, способствовать активизации активного словаря детей;

Методические приемы:

\*сюрпризный момент

\*показ способа действия

\*иллюстрирование

\*демонстрация

Оборудование: куклы, ведерки, физкультурное оборудование (доска для ходьбы, лавочка, бревнышко) игрушки большого размера: заяц, слоненок, кубики, изображение домика и формы дверей в виде геометрических фигур, грибочки. Карточки с изображением цифр 1, 2, 3.

(*дети входят в зал – на стульчиках сидят куклы)*

В: Куклы пришли в гости к нам и хотят заниматься снами физкультурой, но не умеют. Мы свами их сейчас научим. Возьмите по одной кукле и встаньте в кружок. Покажем им несколько упражнений.

Упр. 1.Поднимем куклы над головой, встанем на носочки и потянемся вверх. Вот какие мы большие! 3-4 р.

Упр.2.Посадим куклы перед собой .Наклоны вперед-заглянем куклам в глазки! Руки на поясе 3-4р.

Упр.3.Кукол держим на вытянутых руках. Повороты Вправо- влево.3-4р.

Упр.4.Приседания вместе с куклами 5р.

Упр.5.Прыжки на месте ( 20 сек.)

В: Молодцы! Вы научили кукол упражнениям. А сейчас мы дадим им отдохнуть, посадим их на стульчики. И сами отдохнем и немного погуляем. Для этого нужно встать в одну колонку .

*(дети строятся и идут за воспитателем)*

В: Раз, два, тир, четыре, пять

Начинаем мы шагать!

Посмотрите- на нашем пути мостик – нам нужно его пройти.

(*дети проходят по  мостику вытянув руки в стороны )*

В: Ребята, это кто?

Д: Зайка.

В: Только зайка почему-то грустит .Посмотрите, у него есть домик .Но у домика нет двери и зайка не знает как его закрыть. Поможем зайке?

Д: Да, поможем.

В:Какие геометрические фигуры вы видите?

Д: Круг, треугольник и квадрат.

В:А какая дверь подойдет к домику?

Д: Квадратная.

(*идут дальше )*

В: Перед нами новое препятствие. Его мы тоже сейчас преодолеем.

( *дети по очереди ползут по лавочке  и идут дальше )*

В: Ой, ребята, кто это?

Д: Слоненок.

В:Посмотрите он играет в игру « Что здесь лишнее «

Что на столе у слона? (*кубики )*

Какого они цвета? (*красные )*

Сколько их? (*много )*

Какого они размера ( *большие, а один маленький )*

Как вы думаете какой кубик здесь лишний? Почему?

Д: Маленький он один, а больших много. (*идут дальше )*

В: Бревнышко загородило нам дорогу. Его нужно перепрыгнуть.

(*дети по очереди на двух ногах перепрыгивают и попадают на поляну с грибами)*

В: Ой, что это?

Д: Это цифры.

В:Какие?

Д:  Один, два, три.

В: Молодцы! А кто  знает стихи про цифры?

Д: Это циферка один

    Или единица

    Очень тоненькая спица.

    А вот цифра два

    Посмотрите какова

    Выгибает свою шею,

    Волочится хвост за нею.

    А вот это посмотри-

    Выступает цифра три.

    Тройка третий из значков

    Состоит из трех крючков.

В: А сейчас мы вернемся к куклам и угостим их грибочками(*дети собирают грибы)*Только вы будете давать столько грибочков какую цифру я покажу. Какая это цифра?

Д: Два.

В: По сколько грибочков дадим каждой кукле ?

Д: По два. (*дети угощают кукол )*

# Конспект физкультурного занятия во 2-й младшей группе по сказке "Волк и козлята"

**Программное содержание:**

1. Учить детей принимать правильное исходное положение при метании вдаль малого мяча (мешочка) правой и левой рукой.
2. Отрабатывать навык ползания по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и колени.
3. Развивать двигательные умения в прыжках на месте и с продвижением вперед.
4. Формировать чувство уверенности в преодолении препятствий.
5. Вызвать у детей эмоциональный отклик на участие в игровом занятии.

**Предварительная работа**: Чтение сказки, рассматривание иллюстраций, заучивание потешек.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, большая игрушка Волка, шапочка «Козы» для воспитателя, нагрудные эмблемы «козлят» - для детей.

## Ход занятия.

**Вводная часть:**

Воспитатель: Дети, вы сказки любите? / *да/*

Сегодня мы с вами будем не ребятами, а козлятками.  
Покружились, покружились и в козлят мы превратились!

/*дети кружатся, им надевают эмблемы, воспитатель –шапочку Козы/*

Стоит в поле теремок, дверь закрыта на замок.  
В домике козлята спят, сладко носики сопят.  
Рано утром все вставали и зарядку выполняли.  
Вышли козлята гулять свои ножки поразмять.

*Ходьба в колонне по одному.*

По лужку гуляли, ножки поднимали.

*Ходьба с высоким подниманием колена.*

1,2,3,4,5 на носках идем гулять.

*Ходьба на носках*

А теперь, козлятки, мы идем на пятках.

*Ходьба на пятках.*

1,2,3,4,5 будем прыгать и скакать.

*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.*

На полянку поспешим, друг за другом побежим.

*Бег по кругу.*

**Основная часть:**

Воспитатель: Чтобы травушка была сочной, надо, чтобы ее дождик поливал.

Давайте позовем дождик.

**Пальчиковая гимнастика «Дождик».**

Тучи, тучи, набегайте в кучи  
Солнышко заволоките, дождем землю промочите.(*круговые движения руками)*Гром гремучий, тресни тучи,  
Дай дождя с небесной тучи. *(пальцы сжаты в кулачок, стучим кулачок о кулачок.)*Дождик лей, лей, лей (*потряхивание кистями рук)*На меня (*обе руки прижать к груди)*На людей (*обе руки вытянуть вперед)*На людей по ложке (*соединить ладошки вместе)*На меня по крошке (*соединить большой и указательный пальцы вместе)*

Воспитатель: Хватит нам дождя, давайте позовем солнышко.

Солнышко, солнышко красное ведрышко (*хлопают в ладоши)*Высоко взойди, далеко посвети. *(руки постепенно поднимают вверх,встают на носочки.)*

Выглянуло солнышко, обрадовались и козлята и зверята.

**Двигательное упражнение «Весело».**

Топ-топ! Топотушки! ( т*опающий шаг на месте)*Пляшут зайцы на опушке, *(прыжки на месте)*Пляшет ежик на пеньке,*(покружиться)*Пляшут птички на сосне*(махи прямыми руками)*Пляшет котик на крылечке,*(показать «хвостик»)*Пляшет котик возле печки.*(ударять обеими руками по коленочкам)*Пляшут лапки,*(вытянуть согнутые руки вперед)*Пляшут ушки, *(руки вверх, показать «ушки»)*Пляшут рожки и хвосты.(*показ по тексту)*Рады солнышку-колоколнышку*.( развести руки в стороны, вверх.)*

Воспитатель:

Мои милые сыночки и послушненькие дочки,  
Мама в лес густой пойдет. Грибов, ягод принесет.  
Дверь закройте на крючок, а не то вас съест волчок.

- Ушла коза в лес, а волк-кусака жил в лесу. Он не спал, не дремал, быстро к дому прибежал.

*(В конце зала выставить игрушку волка)*

Воспитатель: Увидели козлята волка и стали бросать в него мячики.

**ОВД: 1. Метание мяча (мешочка) вдаль правой и левой рукой.**

Воспитатель: Испугался волк и убежал, а тут и мама пришла. Козлята обрадовались, все маме рассказали. Стали веселиться

**2. Прыжки через малые мячи, положенные на пол.**

Воспитатель: Мама накормила козлят и опять ушла в лес, а волк опять тут как тут.

Руками крепко ты держись, по скамеечке ползи.  
Ноги ты не отпускай, голову вверх поднимай.

**3.** **Ползание по скамейке, с опорой на колени и ладони.**

Воспитатель: Козлята были ловкими и волк их не догнал. Прибежали они к маме и стали все вместе играть.

**Подвижная игра «Волк-волчок».**

Козлята по лесу ходили, злого волка они дразнили:  
«А мы волка не боимся, мы от волка схоронимся»

**Заключительная часть:**

Воспитатель: Наигрались, надо домой идти.

По тропинке вы идите, волка вы не разбудите.

*Ходьба по кругу, ходьба на носках*

Воспитатель: Вот и сказочке конец. Кто сказку слушал, тот медку покушал.

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурное занятие с детьми 2 младшей группы «Воробьиный переполох» |  |

**Задачи:**

*Образовательные:* Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги,  бегать врассыпную, по кругу; подлазить под дугу боком, не касаясь пола; выполнять упражнения на гимнастической скамейке.

*Развивающие:* развивать ловкость, выносливость.

*Воспитательные:* воспитывать интерес к занятиям по физической культуре, чувство взаимопомощи,  доброжелательное отношение к птицам.

Оборудование: гимнастические скамейки, дуга, маска-шапочка воробья, индивидуальные маски, обручи, маска кота, воробьиные следы, жёлтые и зелёные шары небольшого диаметра.

**I часть**

(Фонограмма воробьиного чириканья)

- Ребята, чьи голоса вы слышите?

-  Отгадайте загадку: Маленький мальчишка

                                              В сером армячишке

                                              По двору шныряет,

                                              Крошки собирает. (воробей)

- Сегодня я расскажу вам историю об этих бойких, пронырливых птицах. Покружились, покружились, в воробышек превратились!

- Мама-воробьиха зовёт своих детей,

«Ко мне, мои воробышки, летите поскорей!

Сегодня начинаем учиться мы летать.

Скорей за мной  вставайте, будем начинать!»

(лёгкий бег с разным темпом)

**Пальчиковая гимнастика**

Ты малыш, воробей, (соединяем и раскрываем несколько раз   большой и указательный пальцы, остальные сжаты)  
На морозе не робей. (потереть ладони)  
По кормушке клювом бей, (стучим указательным пальцем по ладони)  
Наедайся поскорей! (ладони крест-накрест, поднимают над головой,  помахивая)

- А сейчас, всем для порядка -  воробьиная зарядка!

**II часть**ОРУ под музыку

* «Расправляем крылья»

 И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1–2 - руки через стороны поднять вверх, 3-4 - опустить, помахивая кистями

* «Разминаем плечи»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - поднять плечи вверх, 2- опустить, 3-4 - повторить

* «Чистим крылышки»

И.п.:  ноги расставлены широко, руки опущены вдоль туловища.

1 – наклон вправо, правая рука скользит вдоль правой ноги, левая рука скользит вверх; 2 – и.п.; 3 - наклон влево; 4 – и.п.

-Пёрышки почистим, чтобы были чище!

Вот так, вот так, чтобы были чище!

* «умываемся»

И.п.: ноги расставлены широко, руки на поясе.

1 – вдох, 2 -3 - пружинистые наклоны вперёд с выдохом: «чик-чирик», 4 – и.п.

* «качаемся на ветке»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки свободно.

1-2 - перекаты с пятки на носок

* «прячемся»

Было холодно зимой, на юг мы не летали,

От морозов прятались, очень весну ждали!

(Приседания с обхватыванием коленей)

* По двору на ножках весело скакали,

Радовались солнышку, крошечки искали.

(прыжки вперёд-назад, на одной ноге вокруг себя)

**ИГРА «Заморожу»**

(дети прячут ладони за спину при приближении воспитателя)

- А почему воробьи зимой стараются жить возле людей?

Люди  любят нас с тобой,

Люди  кормят нас зимой.

**III часть. Основные упражнения**

1. - Полетели воробышки искать зёрнышки (змейкой вокруг  воробьиных следов, по кругу, врассыпную)

Вот  летали птички, птички-невелички.

Воробьи летали, крыльями махали!

Н а дворе сели, зёрнышки поели:

Дети: Клю (3 раза), как я зёрнышки люблю! (стучат пальцами по полу)

- Появился Васька – кот, улетаем от ворот!

Дети запрыгивают на скамейку - «веточку», мягкое спрыгивание со скамейки.

(Обратить внимание на то, чтобы дети ровняли носки по краю скамейки, спрыгивали мягко, приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять фронтально 3-4 раза.)

**2.** - Чтобы крошки найти, приходится  трудности пройти.

* Прыжки на двух ногах через обручи
* Передвижение по скамейке, подтягивая колени
* Пролезание боком под гимн. палкой, не касаясь пола
* Прохождение по массажному коврику
* Передвижение по скамейке сидя, ноги врозь, отталкиваясь ногами

- Никто не отстал, не заблудился? Воробышки любят стайкой летать, дружно.

- Вот и прилетели мы во двор, где полно корма.

**ИГРА «Собери зёрнышки»**

 (Воспитатель рассыпает жёлтые и зелёные шары.

- 1-2-3, зёрна быстро собери!

Мальчики собирают  жёлтые, девочки – зелёные шары)

**III Заключительная часть.**

**Релаксация под фонограмму «Звуки природы»**

- Славно потрудились, воробьи – малыши,

Растите большими, будьте крепыши!

- Полетали, покружились, в ребят снова превратились.

|  |  |
| --- | --- |
| А я для вас припасла вкусное угощение.  Проект «Будь здоров, малыш!» во второй младшей группе |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

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

**Тип проекта:**познавательно-игровой

**Участники проекта:**воспитатели, дети второй младшей группы и их родители, физ. инструктор.

**Возраст детей:**вторая младшая 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 воспитателями 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 пищи для здоровья человека.

**-для педагогов:**

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 проблемы 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 пищи, 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.

**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** |
| 14-18 октября | Ежедневная профилактическая работа | - Проф. Гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.)  **(Приложение №1);**   - гимнастика пробуждения, массажные дорожки. |  | Образовательные области:    «Здоровье»;    «Безопасность»;    «Физическая культура»;    «Социализация»;    «Познание»;    «Коммуникация»;    «Чтение худ. Литературы» |
| 14 октября | Беседы      Занятие      Игры | «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»  Познавательное мероприятие «В стране здоровья».  - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»;  - подвижные: «У медведя во бору»,**(Приложение №2) ;**  «Мышеловка» и т.д.;  - дидактические: «Лото» и т.д.  **(Приложение №3).** | Консультация «Физическое оборудование своими руками». |
| 15 октября | Беседы        Занятие        Игры | «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» **(Приложение №4).**  - чтение худ. Литературы  К. Чуковский «Федорино горе»;  -дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка» и т.д.;  - подвижные: «Мышеловка» и т.д. | Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пищи,  о значимости совместной двигательной деятельности  с детьми. |
| 16 октября | Беседы        Занятие    Игры | «Беседа о здоровье, о чистоте»  **(Приложение №5).**  Спортивное развлечение «Неболейка».  Подвижные: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору». | Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье». | Образовательные области:    «Здоровье»;    «Безопасность»;    «Физическая культура»;    «Социализация»;    «Познание»;    «Коммуникация»;    «Чтение худ. Литературы» |
| 17 октября | Беседы      Занятие    Игры | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье;  Чтение худ. Литературы: С. Михалков «Трезор»;  -подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.;  - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека». | Картотека «Физминутка», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры». |
| 18 октября | Занятие    Игры | Заучивание пословиц, поговорок о здоровье;  -дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?» и т.д.  -подвижные: «У медведя во бору», «По желанию детей». | Выставка массажных дорожек ( их важность и значимость в развитии ребенка). |
| Итоговое мероприятие | -День открытых дверей для родителей «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!»;  -Фотовыставка «Первые шаги ребенка к здоровью». | | |

**Результаты проекта:**

**-для детей:**

1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;

2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

**-для родителей:**

1) родители с желанием приняли участие в спортивном развлечении «Неболейка»;

2) выразили желание приобрести массажные дорожки для группы и дома;

3) приняли участие в оформлении фотогазеты «Первые шаги ребенка к здоровью».

**-для педагогов:**

1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;

2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

**Приложение №1**

**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. |  |

**Приложение №2**

**Подвижная игра « У медведя во бору»**

**Приложение №3**

**Дидактическая игра «Лото»**

**Приложение №4**

**Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»**

**Цель:** научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

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

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

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

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать  художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую,  лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

**Приложение №5**

**«Беседа о здоровье и чистоте».**

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

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

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

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

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

-Дети должны уметь правильно умываться.

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

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

-Если человек  будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна  одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

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

**В-четвертых, культура питания.**

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

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

**Отсюда вывод:**

**НЕЛЬЗЯ:**пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

**Список используемой литературы:**

Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.:  Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.

Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва  Линка – Пресс 2009 г.

Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.

Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.

Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург  Детство – Пресс 2010 г.

Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом  21 век 2010 г.

Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».

**Паспорт проекта «Будь здоров, малыш!»**

**Цель проекта :**

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих

**Задачи.**

* Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены и профилактики заболеваний.
* Продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей: приёмы массажа биологически активных точек; самомассажу тела, лица.
* Научить «слушать» и «слышать» свой организм;
* Осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
* Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
* Продолжать знакомить детей с лекарственными травами, учить различать травяные настои.

**Вид проекта:**краткосрочный.

**Актуальность.**

Проект посвящён актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни. Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, необходима совместная работа педагогов и родителей. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников проекта.

**Участники проекта:**

-педагоги, дети, родители.

**Планируемые результаты.**

- создание необходимых условий для организации деятельности ДОУ по формированию у детей основ здорового образа жизни;

- координация деятельности по формированию здорового образа жизни у детей между родителями, сотрудниками ДОУ;

- появление интереса у родителей к проблемам укрепления и сохранения здоровья;

- совершенствование исследовательской деятельности детей;

**Этапы проекта:**

**Первый этап - подготовительный**

-  подобрать методическую, научно- популярную литературу, иллюстративный материал по данной теме;

-  привлечение внимания педагогов, медицинских работников, родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста;

**Второй этап – основной.**

- разработка комплекса мероприятий;

- разработка методических рекомендаций по формированию здорового образа жизни воспитанников;

- организация работы с родителями;

**Третий этап – заключительный.**

Презентация фитнес клуба «Крепыш»

**Схема реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели**  **Тема** | **Цель** | **Содержание и формы работы** |
| **Понедельник**  *«Островок босоножия»* | Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены и профилактики заболеваний. Повышать устойчивость организма ребёнка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.  **Предварительная работа:**Индивидуальные беседы с родителями о закаливании детей. Конкурс семейных альбомов «Папа, мама, я- здоровая семья».  **Оборудование, материалы:**аудиозаписи классической музыки, дорожки для проведения закаливающих процедур ( с пуговицами, с верёвкой, с карандашами, с крышками, меховые змейки и т.д) | Утренняя гимнастика с элементами босохождения, элементами кинезиологических упражнений, бег, ходьба (в облегчённой одежде).  Подвижные, динамические игры.  Профилактическая гимнастика (дыхательная, коррегирующая, на предупреждение плоскостопия, осанки, зрения), ритмика.  Обширное умывание, мытьё рук, игры с водой, прогулки.  Закаливающая гимнастика после дневного сна с музыкальным сопровождением. |
| **Вторник**  *«Волшебные точки»* | Продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей: приёмы массажа биологически активных точек; самомассажу тела, лица. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.  **Предварительная работа:**Консультация-практикум для родителей «Обучение приёмам массажа»  **Оборудование, материалы:**аудиозаписи классической музыки, ароматическая свеча «Канделла» | Хатха-йога (по Д.А.Уманской) с элементами точечного массажа.  Использование медитаций, релаксации.  Массаж биологически активных зон (стоп, лица, рук, головы, живота, груди) с использованием художественного слова.  Умывание, обширное умывание.  Ароматизация помещений; пальчиковая гимнастика. |
| **Среда**  *«Ярмарка игр»* | Удовлетворять потребность детей в двигательной активности, обучать приёмам саморегуляции. Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.  **Предварительная работа**: Вечер отдыха для родителей и детей «Путешествие в Спортландию»  **Оборудование, материалы:**мячи, прыгалки | Игровые занятия с фитболом, игры-забавы, эстафеты, подвижные игры.  Игры которые лечат: «Мышка и Мишка», «Ветер» (болезни носа и горла), «Найди свой цвет» (для преодоления последствий инфекционных заболеваний).  Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы «Комплименты», «Волшебные очки», «Добрые волшебники», игры-тренинги «Давай с тобой подружимся». |
| **Четверг**  *Посещение фито-бара*  *«Целебный коктейль»* | Продолжать знакомить детей с лекарственными травами, учить различать травяные настои. Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье для укрепления иммунитета.  **Предварительная работа:**  Изготовление родителями буклетов «Советы бывалых лекарей»,   анкетирование родителей «Ваше отношение к проведению профилактических мероприятий с использованием лечебных трав»  **Оборудование, материалы**: отвары из лекарственных трав для полоскания горла, фитонциды (лук, чеснок), коробочки от киндер-сюрпризов, шнурки. | Утренняя гимнастика с элементами дыхательной (в облегчённой одежде);  Ароматизация помещений (лук, чеснок), фитопитание (чаи, коктейли, отвары);  Использование аромоподушек (для облегчения процессов адаптации детей, укрепления иммунитета), аромомедальоны (чеснок)  Полоскание горла отварами трав  Игра с родителями и детьми «Знахарские посиделки» |
| **Пятница**  *Презентация фитнес-клуба «Крепыш»* | Создать атмосферу комфорта, помочь каждому ребёнку осознать значение физических упражнений в оздоровлении всего организма. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.  **Предварительная работа:**проведение в течение недели: «Островок босоножия», «Волшебные точки», «Ярмарка игр», посещение фитобара «Целебный коктейль»  **Оборудование:** индивидуальные коврики, большие мячи, массажные коврики, ведёрки со льдом, стаканчики для полоскания горла на каждого ребёнка. |  |

*Проект «Будь здоров, расти большой!»*

[0](http://planetadetstva.net/vospitatelam/starshaya-gruppa/proekt-bud-zdorov-rasti-bolshoj.html#respond)

***[](http://planetadetstva.net/wp-content/uploads/2014/01/proekt-bud-zdorov-rasti-bolshoj.jpg)Программное содержание***

1. Сформировать у детей чувство ответственности за своё здоровье. Развивать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья.  
2. Расширить знания детей о здоровье сберегающих технологиях.  
3. Приучать к самостоятельной двигательной активности.  
4. Воспитывать чувство товарищества в совместной деятельности.  
5. Развивать социальные навыки.  
6. Формировать физические навыки для занятий спортом и физической деятельностью.  
7. Приучать детей получать удовольствие от двигательной активности.  
8. Стимулировать детей двигаться самым разнообразным образом (подражание животным, под музыку, замедленные движения, движения в парах и другое).  
9. Заинтересовать родителей совместно — организованной деятельностью с детьми, сформировать в их сознании важность применения здоровье сберегающих технологий каждодневно.

***Актуальность***

Одной из важнейших задач дошкольного детства является формирование здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях не благоприятной экологической обстановки, социальной нестабильности, росте внутрисемейной напряжённости проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна не только физического но и психологического. В здоровом теле — здоровый дух. Физическое здоровье обуславливает эмоциональную и интеллектуальную сторону нашей жизни. Для того чтобы ребёнок стал физически, психологически и социально здоровой личностью нужно объединить усилия как педагога и специалистов ДОУ, так и родителей.

***Цель проекта***

Формирование у детей осознанно-правильного отношения к своему здоровью. Создание дружеской атмосферы сотрудничества между ребёнком, воспитателем и родителем. Способствовать творческому развитию ребёнка, повышать их активность. Создание единого здоровье сберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей.

***Задачи***

1. Создание здоровье сберегающей среды для реализации целей проекта.  
2. Провести цикл мероприятий направленных на укрепление здоровья ребёнка.  
3. Активно использовать музыкальное сопровождение для создания психологического комфорта.  
4. Продолжать знакомить детей с лекарственными травами, учить различать травяные настои.  
5. Систематизировать литературный музыкальный и наглядный материалы по тематике проекта.  
6. Подготовить совместно с родителями фото коллаж «Чтобы быть здоровыми нужно…», буклеты, семейные альбомы.  
7. Провести заключительное мероприятие «Крепыш».

***Вид проекта:***краткосрочный.  
***Участники проекта:*** дети, воспитатели, родители.

***I этап – подготовительный:***

- изучение и подбор методической литературы, иллюстрированного материал по данной теме;  
-подбор игр, упражнений, комплексов гимнастики (утренней, корригирующей, дыхательной и после сна), физкультминуток.

***II этап:***

- привлечение внимания педагогов, медицинских работников, родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста;  
-использование музыкальных композиций в режимных моментах;  
-проведение досугов;  
-работа с родителями (разработка рекомендаций).

***III этап:***

-презентация фитнес-клуба «Крепыш».

***IV этап:***

-Определение задач и способов их реализации для дальнейшей работы по укреплению здоровья детей;  
-изготовить и использовать новое нестандартное оборудования.

***План работы***

***Понедельник «Весёлые топотушки».******Цель:*** формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, продолжить отрабатывать навыки личной гигиены. Повышать устойчивость организма ребёнка к перепадам сезонных и суточных температур и к переохлаждению.  
***Содержание и формы работы:  
Предварительная работа:*** Индивидуальные беседы с родителями «Закаливание детей», «Значение режима дня», «Какую обувь носить». Конкурс семейных альбомов «Папа, мама, я — здоровая семья».  
***Утренняя гимнастика***с элементами хождения босиком «Большие и маленькие ножки» (бег, ходьба в облегчённой одежде). Подвижные игры «Болото», «Бегите ко мне», «Птички», «Догони мяч». Динамические игры.  
***Профилактическая гимнастика:****Дыхательная:* «Насос», «Летят мячи», «Лыжник», «Маятник».  
*Корригирующая после сна:* «Подводные жители» (музыкальное сопровождение).  
*Предупреждение плоскостопия*(ходьба по массажным дорожкам).  
*Для глаз:*

Мы гимнастику для глаз  
Выполняем каждый раз  
Вправо, влево, кругом, вниз,  
Повторять ты не ленись.  
Обширное умывание, используя потешки.

*Игры с водой* «Жарко-холодно», «Кораблик».

***Вторник «Волшебные точки».  
Цель:*** продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей приёмы массажа биологически активных точек; самомассажу (имитационные упражнения, мимические упражнения, упражнения для стоп, рук, спины) Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.  
***Содержание и формы работы:  
Предварительная работа:*** Консультация-практикум для родителей «Обучение приёмам массажа».  
*Массаж биологически активных зон* (стоп, лица, рук, головы, живота, груди):  
«Молоточки», «Нос умойся», «Стенка, потолок…».  
***Ароматизация помещений.  
Пальчиковая гимнастика:***«Замок», «Рыбки» (стихи).

***Среда «Ярмарка игр».  
Цель:*** удовлетворять потребность детей в двигательной активности, обучать приёмам саморегуляции. Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.  
***Предварительная работа:***Вечер отдыха для родителей и детей «Путешествие в страну здоровья».  
***Содержание и формы работы:  
Игры-забавы:*** «По ровненькой дорожке», «Карусели», «Пузырь».  
***Эстафеты*** с обручами, мячами (разного размера).  
***Подвижные игры*** по желанию детей.  
***Игры, которые лечат:*** «Мышка и Мишка», «Ветер» (болезни носа и горла), «Найди свой цвет» (для преодоления последствий инфекционных заболеваний). Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы «Комплименты», «Волшебные очки», «Добрые волшебники», «Улыбнись-рассердись».  
***Игры-тренинги*** «Давай с тобой подружимся».

***Четверг « Фито-бар «Целебный коктейль».  
Цель:*** продолжать знакомить детей с лекарственными травами, учить различать травяные настои. Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье для укрепления иммунитета.  
***Предварительная работа:***изготовление [родителями буклетов](http://planetadetstva.net/roditelyam/skoro-zavtra-v-shkolu/buklet-dlya-roditelej-podgotovka-ruki-k-pismu.html) «Советы бывалых лекарей», анкетирование родителей «Ваше отношение к проведению профилактических мероприятий с использованием лечебных трав».  
***Содержание и формы работы:  
Утренняя гимнастика*** «Платочки» с элементами дыхательной (в облегчённой одежде).  
***Ароматизация помещений*** (лук, чеснок).  
***Фито-питание*** – Игра-занятие (предложить детям заварить чай с мятой).  
***Чтение стихотворения*** «Мята перечная», беседа по содержанию, дидактическая игра «Угадай траву по запаху», подвижная игра «Чей кружочек быстрее соберётся», сюжетная игра «Напоим кукол чаем».  
***Изготовление с детьми фито — медальонов*** «Полезный чесночок» (из киндер-сюрприза).

***Пятница «Презентация фитнес-клуба «Крепыш».  
Цель:*** создать эмоционально благополучную атмосферу для гармоничного развития ребёнка, помочь каждому ребёнку осознать значение физических упражнений в оздоровлении всего организма. Заинтересовать детей к занятиям на тренажерах. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.  
*(Совместно с инструктором по физическому воспитанию)*

***Подведение итогов недели.***Рассматривание буклетов, альбомов.  
Беседа: «В здоровом теле — здоровый дух»  
Загадки по видам спорта.

***Мята перечная***  
Аппетита если нету, иль желудком болен ты,  
Нет прекраснее совета — мяты перечной нарви,  
Если нервы расшалятсья, и совсем не будет сил,  
Чаю с мятою напейся, чтобы ты совсем остыл.  
Если спишь ты не спокойно, иль плохие видишь сны,  
То подушку к изголовью, с этой мятой положи.