

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 61 «ЛЕЛЬ»

**Краткосрочный проект в подготовительной к школе группе «В
здоровом теле - здоровый дух!»**



**Подготовила: воспитатель
Мингазова И.С.**

2024 г.

Актуальность проекта:

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, разработок и исследований, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать нашему здоровью. Особую тревогу вызывают состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребёнка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независимые, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект «Будь здоров!» для работы с детьми подготовительной к школе группы.

Степень разработанности проблемы.

Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются учёные из различных областей: педагогики, психологии, экологии, медицины. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: М.В. Антроповой, А.И. Антонова, А.М. Амосова и др. Но, несмотря на то, что проблему исследовали многие педагоги, нам кажется, что в практику не всегда и везде внедряются предложенные ими технологии и методы. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей. Анализ литературы показал, что модель формирования представлений здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО и семьи проработана недостаточно. Причиной недостаточной сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе.

Этим и объясняется выбор темы проекта: «В здоровом теле -здоровый дух!»

Гипотеза проекта.

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Цель проекта: сформировать у детей старшего дошкольного возраста основу здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Отобрать методический материал, методы и приёмы по здоровому образу жизни, современные технологии.
2. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
4. Развивать у детей желание заниматься спортом.
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Этапы проекта:

1. *Подготовительный.*

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, подвижных и дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.
4. Рассматривание пособия «Азбука здоровья».

2. *Основной.*

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

3. *Заключительный.*

1. Создание альбома «Виды спорта».
2. Тематическая выставка детских рисунков.
3. Развлечение «Спорт».

Предполагаемый результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Участники проекта:

Дети 6-7 лет, родители, воспитатели.

Тип проекта: творческий.

Срок реализации: краткосрочный.

Вид проекта: познавательно – творческий.

Состав участников: групповой.

Масштаб проекта: в группе с детьми.

Ресурсы:

Материально – технические: спортивный инвентарь

Кадровые: взаимосвязь с медсестрой.

Информационные: методическая литература, интернет порталы, различные энциклопедии для дошкольников.

План реализации проекта:

1 этап – подготовительный

- 1.Подбор методической литературы, загадок, бесед, стихотворений, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
- 2.Анкетирование родителей (Приложение)
- 3.Подбор подвижных игр.
- 4.Чтение и обсуждение произведений по теме.
- 5.Рассматривание пособия «Азбука здоровья».
- 6.Подбор наглядного материала и информации для родителей.

2 этап - основной

13.01.2024

Беседа с детьми « Мое здоровье» (приложение)

15.01.2024

4.Прослушивание песни А. Добронравова, Н. Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».

24.01.2024

ООД ознакомление с окружающим миром «Олимпиада» презентация

27.01.2024

ООД по худ.-эстет. развитию тематический модуль «Художественное творчество» (лепка) на тему: спортсмен

31.01.2024

Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр, приложение)

01.02.2024

7.Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение)

04.02.2024

Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»; К. Чуковского "Мойдодыр", сказок "Про здоровье", Мышка Аришка в цветных штанишках" и др.

07.02.2024

Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение)

Информация для родителей (Приложение).

22.02.2024 Развлечение, спортивные эстафеты

3 этап - заключительный

1. Тематическая выставка детских рисунков
2. Изготовление стенгазет «ЗОЖ».
3. Развлечение «Мы спортивные ребята!»

Приложение №2

Беседа «Мое здоровье»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Приложение №3

Дидактическая игра «Полезные продукты»

Воспитатель:

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

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

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
 4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.
 5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
 6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
- Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Приложение №4

Загадки про спорт и здоровый образ жизни.

Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...
(Мяч)
Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...
(Мяч)
Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...
(Гантели)
Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!
(Спортзал)
Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)
Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.
(Лыжи)
На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...
(Лыжи)
На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
(Лыжня)
Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник)
Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети?
(Лыжи)
Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется...
(Сноуборд)
Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?
(Коньки)
Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,

А блестящие ...
(Коньки)
Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)
Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...
(Хоккей)
Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(Велосипед)
Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай!
(Велосипед)
Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...
(Велосипед)
Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)
На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.
(Шахматы)

Приложение №5

Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Приложение №6

Информация для родителей "Здоровый образ жизни ваших детей"

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за 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, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живёт.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.
Постой- ка, у тебя горячий лоб.
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается

впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим

бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими

родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Приложение №7

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?_____.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да _____,

- нет _____.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата;

- недостаток знаний;

- другие причины (указать)_____.

4. Закаляйтесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать)_____.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении _____.

Картотека подвижных игр.

п/и «Ловишка» (с ленточками)

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Ход игры: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «Раз, два, три - лови» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям. Игра начинается с новым водящим.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

п/и «Фигуры»

Цель: Воспитывать творческие способности.

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую – либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

м/п «Найди и промолчи»

Цель: Развивать у детей внимание.

Ход игры: Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными.

п/и «Мы веселые ребята»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2 -3 перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раз.

Указания. Если после 2 – 3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка

п/и «Удочка»

Цель: Совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

Ход игры: Играющие стоят в кругу, выдержит центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывает количество задевших за мешочек и дает указания по выполнению прыжков.

п/и «Быстро возьми»

цель: Улучшить быстроту реакции на сигнал.

Ход игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которые должны быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» - Каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим.

п/и «Пустое место»

Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости бега.

Ход игры: Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: Вокруг домика хожу

И в окошки я гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает :«Зачем пришел?». Водящий отвечает :«Бежим на перегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое

место. Тот, кто добежит до него первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

м/п «Классы»

Цель: Учить детей прыгать в длину.

Ход игры: На асфальте нарисованы классики (5 - 6). Ребенок берет плоский камешек и бросает его в первый класс. Потом прыгает на двух ногах в первый класс, поднимает камушек и прыгает назад. Бросает камушек во второй класс, а сам прыгает сначала в первый класс, а из него во второй. Так же само поднимает камушек и прыгает через первый класс. Затем бросает в третий класс и так дальше, пока не выйдет за линию класса. После этого начинают прыгать остальные дети. Когда очередь подойдет снова к первому ребенку, он берет свой камушек и бросает в тот класс, в который раньше не попал. Так по очереди играют все дети. Выигрывает тот ребенок с группы, который пройдет все классы первым.

п/и « Не попадись»

Цель: Развивать ловкость и координацию движения.

Ход игры: Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 сек. Игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

п/и «Перелет птиц»

Цель: Закреплять лазание по гимнастической лестнице.

Ход игры: На одном конце зала находятся дети – «птицы». На другом конце зала – пособия, на котором можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) – «деревья».

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» - бегут к возвышенностям и прячутся там. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышенности и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.

м/п «Не оставайся на полу»

Цель: Развивать умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке.

Ход игры: Выбирается водящий – ловишка, который бежит вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнес : «Лови!» - все убегают от ловишки и стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающего до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.

п/и «Мяч водящему»

Цель: Развивать ловкость и быстроту реакции, умение играть в коллективе.

Ход игры: Играющие распределяются на 2-3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!». Чья команда быстрее.

п/и «Гуси – лебеди»

Цель: воспитывать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге увертыванием.

Ход игры: На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

ПАСТУХ: Гуси, гуси!

ГУСИ:(останавливаются и отвечают хором). Га, га,га!

ПАСТУХ: Есть хотите?

ГУСИ: Да, да, да!

ПАСТУХ: Так летите!

Гуси: Нам нельзя: Серый волк под горой
Не пускает нас домой.

ПАСТУХ: Так летите, как хотите,
Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух.

м/п «Летает – не летает»

Цель: Развивать умение распределения внимания, учить сосредоточенности.
Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т.д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

п/и «Затейники»

Цель: Развивать двигательную активность детей.
Ход игры: Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:

Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте! Дружно вместе
Сделаем вот так.....

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какие-нибудь движения, и все игроки должны его повторить.

п/и «Пожарные на учении»

Цель: Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Ход игры: Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики.

По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д.

м/п «Угадай по голосу»

Цель: Развивать внимательность, активность сенсорных систем.

Ход игры: Игроки стоятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

п/и «Мороз Красный нос»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: На противоположной стороне площадки обозначены два дома, играющие располагаются

В одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороза» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывают количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

п/и «Охотники и зайцы»

Цель: Воспитывать ловкость

Ход: Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из _ за кустов и прыгают (на 2-х ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-2 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

п/и «Смелые воробышки»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробышка и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка. Получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий.

п/и «Хитрая лиса»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче) : «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит : «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.

м/п «Школа мяча»

Цель: развитие ловкости, быстро реакции, внимания

Ход игры: Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками. Играющий выполняет задание движения по порядку. Успешно справившись с одним, он переходит к следующему. Если ребенок, допустил ошибку, он передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, в котором ошибся.

п/и «Медведи и пчелы»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышенности (это может быть гимнастическая скамейка, стенка и т.д.)) летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (взлетают на возвышенность) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевшие спрятаться пчелы жалят (дотрагиваясь рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повтора дети меняются ролями.

п/и «Совушка»

Цель: Формировать творческое воображение

Ход: На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнездо помещается водящий – совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков – разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит :«Ночь!» - и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Тот, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит:«День!» - и бабочки, жучки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый водящий.

п/и «Парный бег»

Цель: Учить бегать парами

Ход: «Перемени предмет». Дети (два ребенка, у каждого в руках кубик) по сигналу педагога бегут до обруча (35 м), меняют кубик на мяч и возвращаются назад к команде. Передают мяч следующим игрокам. Следующие дети меняют мяч на кубик. Задача для детей: как можно быстрее поменять один предмет на другой.

м/п «Кто скорее доберется до флажка»

Цель: совершенствовать умение ползать на четвереньках и умение ориентироваться в пространстве

Ход: все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5-6 шагов от края площадки проводится черта, за которой становится 4-5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, кто из детей раньше других поднял флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4-5 человек. Игра заканчивается когда все дети пробегут по 1 разу до флажка.