**Содержание приложений:**

1. **Перспективный план работы**
2. **Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.**
3. **Картотека оздоровительных гимнастик**
4. **Работа с родителями**
5. **Спортивный праздник для детей и родителей «Мама, папа, я – спортивная семья».**
6. **Поход на лесную полянку**
7. **Познавательно-развлекательная программа**

**«День здоровь**

Приложение № 1

**Перспективный план работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема**  | **Цель**  | **Задачи**  | **Мероприятия**  | **Дозировка**  |
| Сентябрь | Спорт – это здоровье | Формировать представление детей о том, что спорт укрепляет здоровье. | \* Закрепить знания о разных видах спорта\*Дать представление об Олимпиаде\*Развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом | Беседа «Здоровье в порядке спасибо зарядке», «Спорт – это сила!»Комплекс упражнений под муз. сопровождение «раз , два, три, ну-ка повтори!»Рассказ о происхождении Олимпийских игрСпортивные игры «Веселые старты»Занятия в спортивных секцияхОздоровительный бег |  2 неделя Ежедневно. 10мин 10мин3 неделя -25 минво время прогулки.  |
| **октябрь** | **Сохрани свое здоровье сам** | Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем. | \*Познакомить детей с несложными приемами самооздоровления.\*Уметь оказывать себе элементарную помощь.\*Прививать интерес к самомассажу.\*Повышать двигательную активность детей, развивать основное движение – бег. | Беседа «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»Ритмическая гимнастика «Мы охотимся на льва»Гимнастика после сна «Кисонька-Марусенька»Ходьба по дорожке здоровьяПальчиковая гимнастика: «утро настало, солнышко встало»Артикуляционная гимнастика Гимнастика для глаз «Веселая неделька»Массаж «Неболейка»«Волшебная капля» (экстракт элеутерококка )Эликсир «Бодрость» (сироп шиповника)Подвижные игры; «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Караси и щука», «Синие ,красные, желтые» | 1 неделя-10 минЕжедневно -10 минЕжедневно - 10минЕжедневно- 5 мин Пн. – 10 минВт ,.-10 минСр , -10минЧет-10 мин1 к. на 1 г.ж. 1 р в день ежедневно1 ч. л. в день в течение 10 днейраз в неделю 1 игра |
| **ноябрь** | **Осторожно грипп** | Учить заботиться о своем здоровье | \*Познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой; со способами защиты от вируса.\*Повышать двигательную активность детей, развивать основное движение – прыжки | Беседа «Береги себя и своих близких»Ритмическая гимнастика «веселый зоосадАрома - терапия (профилактика .кашля, насморка)Гимнастика после сна « Вот проснулись ! потянулись!»Ходьба по дорожке здоровьяПальчиковая гимнастика «Травка-муравка»Гимнастика для глаз «Глазки крепко закрывай .»Массаж точечный «мы считаем до пяти»Артикуляционная гимнастика Дыхательная гимнастика «Поиграем с носиком»«Волшебная приправа» (чеснок)Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь)Подвижные игры; «Лиса в курятнике» ,»Бездомный заяц», «Волк во рву» «Удочка» |  1 неделя-10 минЕжедневно 10 минЕжедневно за 10 мин до дневного снаЕжедневно- 5 минЕжедневно -5 минПн. -10 мин Вт, -10 мин Ср .- 10 минЧт. – 10 минПт. – 10 минОбед 1 блюдо Ежед2 р. В день перед прогулкой1 игр 1р в неделю |
| **декабрь** | **Витамины укрепляют организм** | Познакомить с понятием «Витамины» | \*Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах , в которых содержатся витамины;\*Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.\*Повышать двигательную активность детей, развивать основное движение – бросание и ловля. |  Беседа « Витамины круглый год»Ритмическая гимнастика «Заводные игрушки»Гимнастика после сна « Просыпалочка –зажигалочка»Ходьба по дорожке здоровьяПальчиковая гимнастика: «Жук, жук, где твой дом!»Гимнастика для глаз « Приходи ко мне дружок»Массаж «Эй, ребята все ко мне»Дыхательная гимнастика «Носик песенку поет»«Волшебная приправа» (чеснок)Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь) Подвижные игры; «Школа мяча», «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Серсо» | 1 неделя- 10 минЕжедневно 10 минЕжедневно -10 минЕжедневно 5 минПн. - 10 мин Вт .- -10 минСр. - 10 минЧет -10 минОбед 1 блюдо Ежедневно2 р. В день Ежедневно 1игра 1р в неделю |
| **январь** | **Слушай во все уши!** | Дать знания об органах слуха | \*Учить при помощи опытов различать силу, высоту, тембр звуков;\*Закреплять знания о правилах ухода за ушами.\*Повышать двигательную активность детей, развивать умение соревноваться ,выполнять движения в быстром темпе | Беседа « Ушки на макушке»Ритмическая гимнастика «В гости к Вини-Пуху»Гимнастика после сна «Ехали медведи на велосипеде»Ходьба по дорожке здоровьяПальчиковая гимнастика «Тили-тили-тили, бом!»Массаж ушей «Поиграем с ушками»Гимнастика для глаз «Раз,2,1,2 закрутились жернова»Дыхательная гимнастика «Носик балуется»«Волшебная приправа» ( лук)Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь)Арома - терапия (профилактика насморка)Игры-эстафеты ; «Эстафета с палочкой»«Эстафета парами», «Забрось мяч в кольцо» | 1 неделя-10 мин Ежедневно- -10 минЕжедневно- -10 минЕжедневно 5 мин Пят-10 минЧет -10 минПн. -10 минСр, - 10 минОбед 1 бл Ежед2 р. В день ежедневно перед прогулкой15 мин 1р в день1игра в неделю |
| **февраль** | **Смотри во все глаза !** | Дать представление о том , что глаза один из основных органов чувств. | \*Познакомить детей со строением глаза; воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желание оказать им помощь; \*Закрепить знания о правилах по охране зрения. \*Повышать двигательную активность детей, развивать основное движение –метание | Беседа « глаза – главные помощники человека»Гимнастика для глаз « Самолет»Пальчиковая гимнастика: «Цок-цок-цок.»Ритмическая гимнастика «Мы играем»Гимнастика после сна «Котик просыпается»Ходьба по дорожке здоровьяАрома -терапия (профилактика кашля)«Змей Горыныч» (полоскание рта настой чеснока)Массаж миндалин Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь) Подвижные игры; «Попади в обруч», «Сбей кеглю»,«Охотники и зайцы»«Перебрось за предмет» | 1 неделя-10 минПн . -10 минВтр, 10 минЕжедневно -10 мин Ежедневно -5 минЕжедневно -5 минПеред сном 15 мин1 р. В день 1 р. В день 10 днейЧт -10 мин2 р. В день Ежедневно1 игра р в неделю-  |
| **март** | **Наши руки** | Дать понятие о важности человеческой руки . | \*Учить сознательно, относиться к развитию своей руки;\*Формировать представление о тесной связи рук и мозга, развивая руку, мы развиваем речь\*Развивать мелкую моторику пальцев. \*Повышать двигательную активность детей, развивать основное движение – лазанье | Беседа « важнейшее отличие человека от животного» Пальчиковая гимнастика «Эта башня высока»Ритмическая гимнастика «Зверобика»Гимнастика после сна « Рано утром просыпайся»Ходьба по дорожке здоровьяДыхательная гимнастика«Волшебная приправа» (зеленый лук)Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь)Артикуляционная гимнастика Массаж рук «Поиграем с ручками»Подвижны игры : «Медведь и пчелы»,«Перелет птиц», «Рыбаки и сеть», «Котята и щенята» | 1 неделя-10 минВтр,. -10 минЕжед10 минЕжед-10 минЕжед-5 минСр.-10 минОбед 1 блюдо Ежедневно2 р. В день ЕжедневноПн. -10 минЧет-10 мин 1 игра р в неделю- |
| **апрель** | **Подружись с зубной щеткой** | Знакомство с правилами личной гигиены | \*Дать представление о детской зубной щетке и пасте, подвести к пониманию их назначения и функции\*Познакомить с методами ухода за зубами \*Повышать двигательную активность детей, познакомить с народными играми | Беседа « Как у нашей Любы разболелись зубы»»Ритмическая гимнастика «Дни недели»Гимнастика после сна «Утро настало солнышко встало»Ходьба по дорожке здоровьяМассаж лица «Если только рассмеяться, то настанут чудеса»Пальчиковая гимнастика: « Сидит белка на тележке.»Гимнастика для глаз «Эта башня высока»Зеленые салаты «весна»Народные игры; «Сокол и голуби», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Иголочка, ниточка, узелок» | 1 неделя-10 минЕжедневно -10 минЕжед-10 минЕжедневно 5минПн. – 10 мин Чт- 10 минВт. - 10 мин1р. В день Ежед1 игра р в неделю- |
| **май** | **Осанка – красивая спина** | Учить следить за своим здоровьем. | \*Учить детей выполнять физические упражнения для сохранения правильной осанки, беречь свой организм и заботиться о нем.\* Повышать двигательную активность детей, развивать основное движение – равновесие | Беседа « Я позвоночник берегу… от болезней убегу»Ритмическая гимнастика « На бабушкином дворе»Гимнастика после сна « Посмотри как я вставала»»Ходьба по дорожке здоровьяПальчиковая гимнастика: « тесто мы месили.»Дыхательная гимнастика «мыльные пузыри»Массаж стоп «Поиграем ножками»Зеленые салаты «весна»Подвижные игры: «Спаси лошадку», «Тигр в клетке», «Не потеряй», «По узенькой дорожке | 1 неделя-10 минЕжед-10 мин Ежед-10 миЕжед5 минПн. -8минВт. - 5 минЧт.- 10 минЕжедневноОбед 1 блюдо 1 игра р в неделю- |

Приложение №2

**модель приобщения**

 **дошкольников**

**к здоровому образу жизни**

**ФОМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Образовательная работа: использование технологий обучения ЗОЖ**

**Оздоровительная работа: использование оздоровительных технологий**

**Работа с родителями**

**Организация**

**предметно-развивающей среды**

**Гимнастика**

**Игровой массаж**

**Полоскание рта**

**Фитопрофилактика**

**Закаливание**

**Занятия**

**Дидактические игры**

**Беседы**

**Игровые ситуации**

**Досуги**

**Собрания**

**Консультации**

**Семейный клуб**

**Беседы**

**Развлечения**

 **Центр двигательной активности**

 **Центр здоровья**

Приложение №3

**Картотека оздоровительных гимнастик**

|  |  |
| --- | --- |
| **Гимнастика**  | **Название** |
| Утренняя гимнастика | «Мы играем»«Заиграла погремушка»«Заводные игрушки»«Зверобика»«В гости к Винни-Пуху»«Мы охотимся на льва» |
| Артикуляционные упражнения  | « Твой веселый язычок» |
|  Гимнастика для глаз  | «Веселая неделька»«Часы идут, часы спешат»«Глазки крепко закрывай» |
|  Закаливающее дыхание  | «Дышится легко»«Мыльные пузыри»«Носик балуется»«Поиграем с носиком» |
| Массаж рук. | «Неболейка»«Эй, ребята все ко мне»«Поиграем с ручками» |
| Массаж волшебных точек ушей | «Подходи ко мне дружок»«Поиграем с ушками» |
| Точечный массаж | «Мы считаем до пяти»«Эй, ребята все ко мне» |
| Пальчиковые игры  | «Пильщики»«Точильщики»«Настало утро»«Тили-тили-тили , бом! « «Травка- муравка» *«*Мы сегодня рисовали» «Мы сегодня рисовали»  |
| Гимнастика после сна | «Вот проснулись, потянулись»«Просыпалочка, зажигалочка»«Котик просыпается» |

**Гимнастика для глаз**

 **«Веселая неделька»**

Всю неделю по порядку

Глазки делают зарядку

В понедельник , как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят – на траву –

И обратно в высоту.

***Поднять глаза вверх, опустить их вниз, голова наклонена***

Во вторник часики-глаза

Водят в взгляд туду-сюда,

Ходят влево, ходят вправо –

Не устанут никогда.

***Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижн****а*.

В среду в жмурки мы играем –

Крепко глазки закрываем.

Раз, два , три, четыре, пять –

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем –

Так игру мы продолжаем.

***Зажмурить глаза, досчитать до пяти и широко раскрыть их.***

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали,

Глазки рассмотреть должны.

***Поднести палец к глазам на расстоянии 25-30 см. затем к кончику носа.***

В пятницу мы тоже не зевали –

Глазками своими повращали.

Остановку сделали- отдохнули

И в другую сторону повернули.

***Посмотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх ; и обратно.***

Хоть в субботу выходной,

 мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

 чтобы бегали зрачки

***Посмотреть в углы ; верхний правый, нижний левый, верхний левый и пр. нижний.***

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Чтобы глазки закалялись,

Нужно воздухом дышать

***Закрыть веки , помассировать их круговыми движениями пальцев.***

 **Закаливающее дыхание**

Подходи ко мне дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрей найди,

Тёте …. Покажи

Носик надо очищать,

 на прогулку собирать.

***С помощью носового платка тщательно очистить свой нос***

Ротик ты свой закрывай,

Только носиком гуляй.

***Закрыть рот и хорошо подышать носом***

Вот так носик- баловник!

Он шалить у нас привык.

***На вдохе оказать сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.***

Тише, тише, не спеши

Ароматом подыши.

***Выполнить 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, закрывая поочередно.***

Хорошо гулять в саду

И поет нос : «Ба-бо-бу»

***Постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет : «Ба-бо-бу»***

Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

***Располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.***

Нагулялся носик мой

Возвращается домой.

**Массаж рук.**

**«Эй, ребята все ко мне»**

Эй, ребята все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну лови скорей кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно ***Растереть ладошки до приятного тепла.***

Каждый пальчик покручу

Поздороваюсь со всеми ***Массируем - растираем каждый палец***

Никого не обойду.

С ноготками поиграю ,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», ***Имитируем мытье рук***

Плечи мягко разомну,

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу ***Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и***

На замочек их закрою ***слегка трем их друг о друга.***

И тепло поберегу. ***Закрываем на замок и подносим к груди.***

Вытяну я пальчики, ***вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими***

Пусть бегут как зайчики

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра

Вот и кончилась игра ,

Отдыхаем детвора ***стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.***

**Массаж волшебных точек ушей**

Подходи ко мне дружок,

И садись скорей в кружок.

 Ушки ты свои найди,

 И скорей их Покажи ***Находят и показывают уши***

 А потом, а потом

Покрутили козелком. ***Покрутить козелок во все стороны***

Ушко кажется замерзло

 Отогреть его так можно, ***Трем ладонями всю раковину***

Ловко с ними мы играем ***Прижав ушные раковины к***

Вот так хлопаем ушами. ***голове, резко опустить их, ощущая хлопок***

А сейчас все тянем вниз ***Захватывает обе мочки ушей и с силой тянет вниз***

Ушко, ты не оторвись!

Раз-два! Раз-два !

Вот и кончилась игра,

Наступила ти-ши-на! ***Расслабляются и слушают тишину***

 **Точечный массаж**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать– раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи– раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку.

А браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**Пальчиковые игры**

 **Пильщики**

Мы сейчас бревно распилим,

Пилим, пилим, пилим , пилим.

– раз, два, – раз, два,

Будут на зиму дрова.

Мы пилили доску,

С утра у нас дела.

Стальные зубы остры,

Легко идет пила.

**(*дети имитируют движения пильщиков*)**

 **Точильщики**

Точим, точим, точим нож!

Будет очень он хорош,

Будет резать он припасы;

Масло, сало, хлеб, колбасы,

Помидоры, огурцы….

Угощайтесь , молодцы!

***Имитировать движение точильщика: проводят ладонью то одной, то другой руки с переворотом. На две последние строки – четыре хлопка***

**Настало утро**

Настало утро

Солнышко встало.

Эй, братец Федя***, Пошевелить большим пальцем правой руки***

Разбуди соседей!

Вставай , Большак! ***Потеребить каждый называемый палец***

Вставай, Указка!

Вставай, Середка!

Вставай, Сиротка !

И Крошка-Антошка!

Привет , Ладошка! ***Раскрыть ладошку***

**Тесто мы месили**

Тесто мы месили ***Сжимать и разжимать кулачки***

Мы пирог лепили. ***Хлопаем в ладоши то одна то другая ладошка сверху***

Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп***, Хлопки***

Слепили мы большой пирог. ***Круг сверху, круг перед собой***

**Тили-тили-тили , бом!**

Тили-тили-тили , бом! ***3- хлопка, 1 по коленям***

Загорелся кошкин дом. ***Помахать кистями ,ушки на макушки, руки домиком***

Кошка выскочила ! ***топнуть ногой***

Глаза выпучила***. «бинокль»***

Бежит курочка с ведром ***пальчики бегут, сложить клювик, ладошки горсточкой***

Заливает кошкин дом ***пальчики брызгают, руки домиком***

**Травка- муравка**

Травка- муравка ***кисти рук вверх,***

Со сна поднялась ***затем руки вытянуть вверх***

Птица- синица ***птичка клюет***

За зерно взялась,

Заики – за капустку, ***показать ушки, кулачок в кулачке***

Мышки – за корку, ***ладошки вместе большие пальцы вверх, сжать кулачки***

Детки – за молоко ***руки на пояс, ладошки сжать чашечкой***

**Мы сегодня рисовали**

Мы сегодня рисовали

Наши пальчики устали

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем

Пальцы вместе, пальцы врозь,

Заколачиваем гвоздь.

**Просыпалочка**

Вот проснулись ! потянулись!

С боку на бок повернулись!

Сели, встали, сели, встали.

Наклонились ,обувь взяли.

Улыбнулись, повторили,

Наклонились , положили.

Руки вместе, руки шире.

Мы попрыгаем немножко,

Пусть сильнее будут ножки.

Продолжаем физзарядку,

Все движенья по порядку .

Руки вверх и ноги вместе,

продолжаем шаг на месте.

Отдохнули, потянулись,

на прощанье улыбнулись.

**Артикуляционные упражнения « Твой веселый язычок»**

Этот маленький дружок-

Твой веселый Язычок.

Чтоб он ловким был, умелым.

Чтобы слушался тебя .

Каждый день зарядку делай

Перед зеркалом , шутя.

Вот проснулся Язычок,

Выглянул в окошко.

Видит: спинку выгнула

Розовая кошка

Мурка спинку выгибает,

 Глазки щурит и зевает.

***Прижать кончик языка к нижним зубам, выгнуть при этом спинку языка.***

Наливаем воду в бочку-

Надуваем сильно щечки

 ***Рот закрыть, губы плотно сжать, щеки надуть***

Не нужны сейчас улыбки-

Делай ротик как у рыбки.

***Губы сжать, щеки вытянуты.***

На лошадках по дорожке

Скачут Аня и Сережка

***Пощелкать кончиком языка.***

Тик-так, тик-так=

Ходят часики вот так!

***Передвигать язык горизонтально из стороны в сторону.***

На качелях мы качались

И друг другу улыбались.

***Передвигать язык вертикально вверх-вниз***

Мы с моей подружкой Светкой

Жуем мятные конфетки.

***«пожевать» передними зубами кончик языка.***

Широко разинув рот,

Зевает толстый бегемот.

А веселая мартышка,

Губы сжав, читает книжку.

***Вдох через рот: имитация зевоты. Выдох –плотно сжать губы.***

**Утренняя гимнастика**

**Заиграла погремушка**

Заиграла погремушка

Хлоп! Хлоп! хлоп!-----------------***хлопают в ладоши***

Вдруг затопала Марфушка.

Топ! Топ! Топ!---------------------***топают***

И заквакала лягушка.

ква! ква! Ква! --------------------***изображают лягушку***

ей ответила болтушка

да! Да! Да! -----------------------***кивают головой***

застучала колотушка

 тук,! Тук! Тук! ------------------***кулаками изображают молоточки***

вторит нам в ответ кукушка

ку! Ку! Ку !-----------------***складывают ладони рупором***

запалила громко пушка

бах! Бах! Бах! ----------------***кулаком ударяют по груди***

и заахала старушк.

 Ах! Ах! Ах! -------------------***хватаются за голову***

Замычала и телушка

Му!Му! мУ!---------------***показывают рожки***

Завизжала с наю хрюшка.

Хрю! Хрю! Хрю!------------***прикладывают палец к носу***

Зазвенела погремушка

Бряк! Бряк! Бряк! --------***ударяют по коленям***

Заскакала попрыгушка

Прыг! Прыг! Прыг!----------***прыгают***

Вот такая вот петрушка

Все! Все! Все!------------------***хлопают над головой***

**Мы играем.**

Мы поднимем руки вверх

Сразу станем выше всех. - ***ходьба на носках руки вверх***

Вот идет подъемный кран,

Перевозит грузы сам.- ***ходьба на пятках, руки за спину.***

Руки ниже опусти

И достанешь до земли – ***движение «гусиным» шагом***

Гоп-гоп, конь живой,

С настоящей головой,

С настоящей гривой,

Вот какой красивый. – ***прямой галоп, или бег с высоким подниманием колена***

На колени руки сложим,

На кого же мы похожи?

Это карлик-старичок

Он согнулся как крючок.

Приложение № 4

**Работа с родителями**.

Цель: создание атмосферы творческого общения, взаимопонимания и поддержки для полноценного отдыха детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оформление уголка для родителей:* режим дня
* рекомендации по воспитанию детей летом
 | май | воспитатели |
| Консультации: - « Ребёнок идёт в детский сад». - « Здравствуй, матушка природа»- «Летние неприятности: жизнь и здоровье под угрозой»  - индивидуальные беседы | август июньв течении лета | Ст. медсестравоспитатели |
| Совместные мероприятия: - праздник «В гостях у сказки». -тур. поход «Речка, реченька, река» -итоговая фотовыставка «Это сказочное лето» - Выставка букетов «Цветочная гостиная» | июньИюльавгуст  | Воспитатели, муз. руководитель, инструктор по физо. |
| Помощь родителей в оформлении «уголка здоровья» | В течении ЛОП | Воспитатели |
| Участие в озеленении участков | Июнь | Воспитатели |

Приложение № 5

**Спортивный праздник для детей и родителей**

**«Мама, папа, я – спортивная семья».**

Программное содержание:

Упражнять детей в прыжках на мяче, на двух ногах с продвижением вперед, в беге парами, пролезании в туннель. Развивать у детей настойчивость , силу , волевые качества у мальчиков; гибкость пластичность у девочек. Показать необходимость дифференцированного отношения к физическому воспитанию детей.

Приобщать родителей к физическому развитию ребенка.

**Ход мероприятия**

**Вводная часть**

Под звуки марша дети и родители входят в зал колонной, родители садятся , дети выполняют под музыкальное сопровождение упражнения с флажками.

Ведущий: Дорогие друзья! Прекрасно, что мы собрались все вместе на спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».

Дети читают стихи:

Мы выходим на площадку

Начинается зарядка,

Шаг налево, два вперед

А потом наоборот.

Зарядка всем полезна

Зарядка всем нужна,

От лени и болезни спасает нас она.

Для чего нужна зарядка

Это вовсе не загадка

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Чтоб расти и закаляться

Будем спортом заниматься

Закаляйся детвора

В добрый час -Физкульт- ура!

Ведущий:

Представляю вам участников соревнований: семейные команды « перечисляет семейные команды». Поприветствуем жюри.

Все соревнования начинаются с разминки. Начинают разминку капитаны.

1. Прыжки на хоппе до контрольной стойки и обратно выполняет ребенок. Мама прыгает с зажатым между колен мячом, папа прыгает в мешке

Ведущий: Пока жюри оценивает результаты, предлагаю музыкальную паузу.

Предоставляем слово жюри.

2. Проверим обьем легких участников соревнований.

Аттракцион « Загони шар в ворота»

Родители и дети задувают воздушный шар в ворота.

Музыкальная пауза.

Слово жюри.

1. Упражнение « Скачки».

Ребенок прыгает на двух ногах до к5онтрольной стойки и обратно. Мама прыгает на одной ноге, другую придерживает обручем. Папа ползет на четвереньках с ребенком на спине.

Слово жюри.

4. Перетягивание каната.

5. Аттракцион « Паровоз».

 Ребенок бежит до контрольной стойки , берет гимнастическую палку , возвращается к команде , цепляет маму, бегут вдвоем, цепляют папу, бегут втроем.

Музыкальная пауза.

6. Большая эстафета.

 Приложение № 6

**Поход на лесную полянку**

**Цель :** оздоровление детей. Воспитывать бережное отношение к природе.

Дети собираются на спортивной площадке д/с

**Вед З**дравствуйте ребята! Хотите отправится в поход

Тогда вперед

Дорога, дорога

Осенний день хорош!

Куда же ты дорога,

Сегодня нас зовешь?

*Дети идут друг за другом, выполняя движения по показу ведущего*

 Если правильно пойдем,

Мы в пути не пропадем (*ставят руки на пояс, идут высоко поднимая колени)*

По мосту пройдем мы прямо. (*разводят руки в сторону)*

Перепрыгнем через мост (*прыжки с продвижением вперед)*

Ветки здесь растут так низко

Мы пойдем друг к другу близко (*идут в полуприсяде)*

По узкой тропинке идем осторожно (*приставным боковым шагом)*

Путь далек не торопись

Иди шагом отдышись (*переходят на ходьбу. Перестраиваются в колонну по двое, выполняют дыхательные упражнения*

Скажите , ребята, что нам пригодится в пути?

Наш девиз: всегда вперед! Пусть никто не отстает!

Кто устал?

Не унывай песню звонче запевай 9по выбору детей)

Кто на встречу нам идет?

**Лесовик :** Это я, седой старик

По прозванью лесовик

Я деревья сторожу

За порядком здесь слежу

Здравствуйте дети, куда путь держите?

**Ведущий** : В поход идем воздухом свежим подышать

На красоту родного края полюбоваться

В игры поиграть

Ну что Лесовик, можно нашим ребятам по твоему лесу погулять?

**Лесовик :**знаю я, как некоторые гуляют – отдыхают: муравейники разоряют, ветки ломают, лесных обитателей пугают.

**Ведущий** : наши ребята природу берегут и заботятся о ней

**Лесовик** так и быть гуляйте1

**Подвижные игры** «Мы веселые ребята», «меткий стрелок»

**Дидактические игры** « к дереву беги»

**Словесная игра** «Когда это бывает»

**Лесовик** ходит оглядывается Где же моя корзина? Наверное в лесу оставил, а где не помню. Помогите ребята (дети находят корзину с угощениями)

**Ведущий** : предлагает помочь Лесовику

-потрудись скорей дружок

Мусор собери в мешок!

(дети собирают в мусорные мешки мусор)

**Ведущий :** спасибо за радость и удивительную встречу!

Возвращаемся обратно.

 Приложение № 7

**Познавательно-развлекательная программа**

**«День здоровья»**

#  Старшая группа.

При планировании тематического дня в каникулярный период « День здоровья» нами реализовывалась цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и детей ответственности в деле сохранения и укрепления собственного здоровья.

1. **Фк** комплекс утренней гимнастики «Лесная зверобика»
2. **Бо**. (беседа) « Ценности здорового образа жизни» - *познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни, способствовать осознанному приобщению к ним. Учить беречь вой организм и заботиться о нем.*
3. **Со**. сюжетно ролевая игра «Больница» - *учить детей внимательно относиться к своему организму прислушиваться к нему и описывать симптомы заболевания, добиваться , что бы дети в своих подозрениях своевременно сообщали взрослым.*
4. **прогулка**

 **поход «Тропой здоровья»** *- содействовать физическому, интеллектуальному, нравственному развитию детей*

- **народная игра** «Где мы были, не скажем, а что делали покажем!» - *развивать у детей находчивость, сообразительность, умение перевоплощаться.*

-**подвижные игры;**

 «Бездомный заяц» - *развивать умение быстро реагировать на сигнал.*

«Меткий стрелок», «попади в цель» -*упражнять детей в метании*.

«На одной ножке вдоль дорожки» - *упражнять детей в равновесии, ловкости .*

- **дидактическая игра**

 «К дереву беги»- *закрепить знания о деревьях*.

«Угадай, кто кричит» - *развивать умение подражать диким животным.*

 **2 половина дня**

«Веселые старты» - *с участием детей старшей и подготовительной группы.- доставить детям радость от состязаний* ( по плану инструктора по физической культуре).