**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 игр  Спортивные игры «Веселые старты»  Занятия в спортивных секциях  Оздоровительный бег | 2 неделя  Ежедневно. 10мин    10мин  3 неделя -25 мин  во 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 здоровья  Пальчиковая 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 мин  Ежедневно -10 мин  Ежедневно - 10мин  Ежедневно- 5 мин  Пн. – 10 мин  Вт ,.-10 мин  Ср , -10мин  Чет-10 мин  1 к. на 1 г.ж. 1 р в день ежедневно  1 ч. л. в день в течение 10 дней  раз 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 зоосад  Арома - терапия (профилактика .кашля, насморка)  Гимнастика после сна « Вот проснулись ! потянулись!»  Ходьба по дорожке здоровья  Пальчиковая 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 мин  Ежедневно 10 мин  Ежедневно за 10 мин  до дневного сна  Ежедневно- 5 мин  Ежедневно -5 мин  Пн. -10 мин  Вт, -10 мин  Ср .- 10 мин  Чт. – 10 мин  Пт. – 10 мин  Обед 1 блюдо  Ежед  2 р. В день перед прогулкой  1 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 здоровья  Пальчиковая 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 мин  Ежедневно 10 мин  Ежедневно -10 мин  Ежедневно 5 мин  Пн. - 10 мин  Вт .- -10 мин  Ср. - 10 мин  Чет -10 мин  Обед 1 блюдо Ежедневно  2 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 здоровья  Пальчиковая 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 мин  Ежедневно- -10 мин  Ежедневно 5 мин  Пят-10 мин  Чет -10 мин  Пн. -10 мин  Ср, - 10 мин  Обед 1 бл Ежед  2 р. В день ежедневно перед прогулкой  15 мин 1р в день  1игра 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 здоровья  Арома -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 мин  Пн . -10 мин  Втр, 10 мин  Ежедневно -10 мин  Ежедневно -5 мин  Ежедневно -5 мин  Перед сном 15 мин  1 р. В день  1 р. В день 10 дней  Чт -10 мин  2 р. В день Ежедневно  1 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 здоровья  Дыхательная 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 мин  Втр,. -10 мин  Ежед10 мин  Ежед-10 мин  Ежед-5 мин  Ср.-10 мин  Обед 1 блюдо Ежедневно  2 р. В день Ежедневно  Пн. -10 мин  Чет-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 здоровья  Массаж 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 мин  Ежедневно -10 мин  Ежед-10 мин  Ежедневно 5мин  Пн. – 10 мин  Чт- 10 мин  Вт. - 10 мин  1р. В день Ежед  1 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 здоровья  Пальчиковая 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 мин  Ежед-10 мин    Ежед-10 ми  Ежед5 мин  Пн. -8мин  Вт. - 5 мин  Чт.- 10 мин  Ежедневно  Обед 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  июнь  в течении лета | Ст. медсестра  воспитатели |
| Совместные мероприятия: - праздник «В гостях у сказки».  -тур. поход «Речка, реченька, река»  -итоговая фотовыставка «Это сказочное лето»  - Выставка букетов «Цветочная гостиная» | июнь  Июль  август | 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).