

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

*Рассмотрено
на педагогическом Совете
протокол № 1
от « 31 » августа 2020 года*



*Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДТТ
О.В. Гончарова
от « 31 » августа 2020 года*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по спортивным играм

«ЗДОРОВЕЙКА»

физкультурно - спортивная направленность

возраст обучающихся 5 – 7 лет

срок реализации – 1 год

**Автор – составитель
Аксенова Наталья Ивановна
педагог дополнительного образования**

ст. Тацинская
2020 год

Паспорт образовательной программы

Наименование ОП	«ЗДОРОВЕЙКА»
Сведения об авторе	Ф.И.О. Аксенова Наталья Ивановна
	Место работы: МБОУ ДО ДДТ Адрес: хут. Крюков, ул. Ленина, д.23, кв.2 Телефон: 8-928-774-97-10
	Должность: педагог дополнительного образования
Участие в конкурсах ОП	
Направленность ОП	физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся	5 – 7 лет
Срок реализации ОП	1 год
Нормативно - правовая база	Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. 07.05.2013 г.) «Об образовании в РФ» «Конвенция о правах ребенка» ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 года №1559-1 Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
Год разработки и редактирование ОП	2020 год – разработка образовательной программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА» - **физкультурно-спортивная**.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в дополнительном образовательном учреждении состоит в том, чтобы для каждого обучающегося дошкольного и младшего школьного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме.

Направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности.

Для реализации практических задач существенное значение имеет укрепление здоровья детей через спортивные тренажеры. Обучение детей необходимо начинать со старшего дошкольного возраста. Поэтому возникла необходимость разработки программы «Здоровейка».

В основе программы лежит непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни:

- оздоровительная гимнастика;
- простейшие навыки оказания первой медицинской помощи;
- привитие элементарных навыков гигиены в вопросах питания, закаливания.
- спортивные тренажеры повышают эмоциональный тонус, развивают чувство ответственности и самоконтроля.

Программа рекомендуется для работы с детьми старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Актуальность программы в том, что она позволяет педагогу концентрировать внимание на укреплении здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников и младших школьников одна из актуальнейших проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при основе здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы состоит в том, чтобы для каждого

ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

В дошкольном возрасте, в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье детей и воспитание у них привычек, а затем потребностей к здоровому образу жизни.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

Задачи:

образовательные

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

развивающие

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами.

воспитательные

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 5 - 7 лет.

В детское объединение принимаются все желающие без предварительного отбора.

Срок реализации программы 1 год обучения.

Общий объем времени по плану определен количеством рабочих недель в учебном году: 36 недель. 13% учебного времени отводится региональному компоненту.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Количество обучающихся 10 - 15 человек

Формы проведения занятий:

Большая часть времени выделяется на практические упражнения и самостоятельную работу. Задания носят творческий характер и рассчитаны на индивидуальную скорость выполнения.

Способы определения результативности

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь)
- промежуточный контроль (декабрь)
- итоговый контроль (май)

Формы подведения итогов реализации программы проведение открытых занятий в игровой форме, практические занятия.

Ожидаемый результат

- Осознанное отношение к собственному здоровью;
- Овладение доступными способами его укрепления;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Вводные занятия				
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития подвижных игр Разновидности ходьбы и бега	2		2
2. Подвижные игры. Беседы о здоровье.				
3	Подвижная игра «Казачата»	2	1	1
4	Подвижная игра «Волк на охоте»	2	1	1
5	Игры-эстафеты: «Передай мяч поверху», «Передай мяч с боку», «Ловкий мяч», «Попади в цель»	2	1	1
6	Подвижная игра «Найди свой цвет».Беседа «Наши верные друзья»	2	1	1
7	Игра «Наседка и цыплята» Беседа «Кто с закалкой дружит никогда не тужит»	2	1	1
8	Игра «Самолеты» Беседа «Будем здоровыми»	2	1	1
9	Игра «Кролики» Беседа «Казачата – смелые ребята»	2	1	1
10	Игра «Собери флажки» Беседа «На зарядку становись»	2	1	1
11	Игра «Коршун и наседка» Беседа «Зарядка и простуда»	2	1	1
12	Игра «У медведя во бору» Беседа «Чистота залог здоровья»	2	1	1
13	Игра «Кот и мыши» Беседа «Гигиена школьника»	2	1	1
14	«Казачьи забавы» Беседа «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»	2	1	1
15	Игра «Мышеловка» Беседа «Сущность волевых качеств. Необходимость выработки у себя волевых качеств самовоспитания»	2	1	1
16	Игра «Казачки» Беседа «Полезные и вредные привычки»	2	1	1
17	Игра «Найди себе пару» Беседа «Режим дня и личная гигиена»	2	1	1
18	«Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»	2		2
19	Игра «Плетень» Беседа «Где прячется здоровье?»	2	1	1
20	Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и	2	1	1

	возобновлять их по сигналу «Соревнование скороходов», «Быстрые и ловкие»			
21	Общеразвивающие упражнения в подвижной игре «Запрещенное движение», «Делай, как я»	2	1	1
22	Развитие быстроты, координации движений подвижные игры «Успей занять место», Мышеловка», «Иголка, нитка, узел»	2	1	1
23	Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами игры «Всадники», «Перемена мест»	2	1	1
24	Развитие меткости при метании мяча в цель «Метко в цель», «Лови – не лови», «Мячом в цель», «Передал – садись»	4	1	3
25	Умение бросать и ловить мяч «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»	4	1	3
26	Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой «Чемпионы скакалки», «Удочка»	2	1	1
27	Прежде чем сделать- подумай. Сущность процесса обдумывания своего поведения. Нравственная оценка результатов своих поступков.	2	1	1
28	"Вредные привычки". Сочинение сказок о вредных привычках.	4	1	3
29	Правильное питание: режим, продукты. Мозговой штурм. Практическая работа по составлению режима питания.	2	1	1
30	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	2	1	1
31	Викторина «Быть здоровым – здорово!»	2	1	1
32	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	2	1	1
33	Сочинение сказок на тему: «Мы выбираем здоровый образ жизни»	4	1	3
34	Я умею говорить "нет". Ролевые игры. Основные способы и приёмы отстаивания собственной позиции. Правила отказа.	2	1	1
35	Я умею говорить "нет". Ролевые игры. Правила поддержки. Отличия правил отказа от правил поддержки.	2	1	1
36	10 советов, которые составляют основу здорового образа жизни.	2	1	1

	Практическая работа по составлению правил здорового образа жизни.			
37	Тренинг здорового образа жизни. Тренинг по формированию умений социальной коммуникации. Ролевая игра "Как заводить друзей".	2	1	1
38	Тренинг здорового образа жизни. Тренинг по формированию умений социальной коммуникации. «Скульптура в подарок»	2	1	1
39	Тренинг здорового образа жизни. Тренинг по формированию умений работа с группами «Угадайка»	2	1	1
40	Культура наших потребностей. Разнообразии человеческих потребностей. Тест "О чём говорят ваши инициалы?"	2	1	1
41	Обобщение и систематизация о здоровом образе жизни. Валеологическая викторина «Что? Где? Когда?».	2	1	1
42	Проективная деловая игра, создание видеоролика "Мы выбираем здоровый образ жизни".	6	2	4
43	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: прыжки через мяч, движение руками по дуге и кругу, наклоны	2	1	1
44	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек.	2	1	1
45	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с мячами: наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек держа мяч перед собой, над головой за головой.	2	1	1
46	Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скалкой прыжки через скалку на двух ногах и на одной ноге с продвижением вперед назад в стороны.	2	1	1
47	Общеразвивающие упражнения с предметами. У гимнастической скамейки, у стены.	2	1	1
48	Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «Нагайка»	2	1	1
49	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения в парах из различных положений сидя стоя сгибание и	4	1	1

	разгибание рук, повороты туловища.			
50	Спортивное соревнование «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас»	2	1	1
51	Музыкальный ритм сказок «Ритмичная гимнастика с мячами и шарами»	4	1	3
52	Музыкальный ритм сказок «Ритмичная гимнастика с лентами»	4	1	3
53	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменениями направления движения. Бег с чередованием ходьбы. Бег с преодолением препятствий.	2		2
54	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменениями направления движения. Подвижные игры «Кошки мышки», «Заплетайся плетень»	2	1	1
55	Строевые упражнения «Мой веселый звонкий мяч. Перебрасывание мяча друг другу разными способами»	4	1	3
56	Строевые упражнения «Мой веселый звонкий мяч. Подбрасывание мяча максимальное количество раз. Подвижные игры «Брось мяч», «Мини-футбол»	4	1	3
57	Строевые упражнения. «Волшебный шнурок». Выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку. Подвижная игра «Рыбачек и рыбки»	4	1	3
58	Сюжетно - ролевая игра «Добрый доктор Айболит от болезней исцелит»	2	1	1
59	Публичные выступления	2	0	2
60	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого часов:	144	58	86

К концу первого года обучения обучающийся будет:

знать:

- как правильно заботиться о своём здоровье и безопасности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- что такое здоровье, основные составляющие его сохранения и собственного благополучия;
- основы рационального питания, полезные и вредные продукты;
- этиологию простудных и инфекционных заболеваний, меры лечения и профилактики;
- основные правила этикета.

уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях;
- согласовывать действия с произносимыми словами;
- формировать последовательность в словах, запоминать предыдущие слова, согласовывать движения со словами.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

- Наличие специальной методической литературы по педагогике, подвижным играм, беседы о здоровом образе жизни.
- Возможность повышения профессионального мастерства: участие в методических объединениях, семинарах, конкурсах; прохождение курсов.
- Обобщение и распространение собственного опыта работы.

Обучающийся, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу.

Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение занятия.

Форма оценки качества реализации программы.

За период обучения в объединении обучающиеся получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение года с помощью следующих методов:

- беседы;
- наблюдения;
- анализ открытых занятий;
- опросы обучающихся;
- карточки;

Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса.

Дидактический блок

Наличие собственных методических и дидактических разработок, рекомендаций, пособий

Для детского объединения «Здоровый образ жизни» разработала дидактические материалы:

1. Кроссворды

На занятиях, обучающимся раздаются кроссворды, и они отвечают на вопросы и записывают ответы в пустые клеточки.

2. Презентации

Презентации картинки (изображение - неотъемлемая часть), наличие текстов, анимации, различных графиков, видео файлов, звуковых файлов, всё это и есть составляющие, которые помогают обучающимся понять и усвоить новые

знания в более легкой и интересной форме. Также главное отличие от подобных мультимедийных файлов - это непосредственное управление.

3. Красочные карточки.

Карточки после пройденных тем, на открытом занятии.

4. Буклеты

Буклеты по технике безопасности в цветном виде, лежат на каждом рабочем месте обучающегося это позволяет запомнить материал визуально быстрее.

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. Бабенкова Е.В., Параничева Т.М. «Подвижные игры на прогулке» – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96 с.
2. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
3. Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей".
4. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
6. Фомина Н.А., Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок «Сказочный театр физической культуры» , 2011. – 91 с .
7. Фирилева Ж.Е. , Сайкина Е.Г. СА- ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
8. Шарбарова А.Е., лень Е.П., Егорова М.О., «Воспитатель дошкольного учреждения №6/2012 [с 42- с 47]
9. С.Н.Сапе ., «Спортивные праздники в детском саду» 2007-94 ,[с 2] Журнал «Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки» [с52- с 59] «Игры! Игры! Игры!»
10. Бабенкова.Е.А., ПараничеваТ.М.«Подвижные игры на улице».М.: ТЦ Сфера,2012.-96 с

для обучающихся

1. Алексеева А. В., Баряева Л. Б., Загребаева Е. В. и др. Дом, в котором мы живем // Дети проблемами в развитии. - 2010. - № 1.
2. Варяге А. А. Бросайка // Игра и дети. - 2007. - № 2.
3. Баряев А. А., Вечканова И. Г., Шемякина С. Д. Игры-занятия с вестибулярным тренажером «Перекасти-поле» и мягким модулем «Труба». - СПб.; ЗАО ХОКА, 2007.
4. Баряева Л. Б. Чудо-пирамида // Игра и дети. - 2013. - № 5.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат., М.: «Сфера»,2014.
6. Козлова С.А. Мой организм.- М., 2001.
7. Козлова С.А Я – человек. Программа приобщения ребенка к социальному миру.- М.: 2015

Диагностический блок

Собери домик "Как быть здоровым".

Соберём домики из полезных продуктов и вредных продуктов. Сейчас я вам раздам картинки полезные продукты и вредные продукты. Если на картинке полезный продукт – то вы кладете, где крыша зеленого цвета. Если – не полезный, то кладете где крыша красного цвета.

Картинки: Рыба, пирожное, яйца, конфеты, овощи, лимонад, фрукты, чипсы, творог, хот-дог, каша, йогурт.

Тест «Да и Нет»

Если «ДА» поднимает зеленый шарик, если «НЕТ» - красный шарик.

Каша – вкусная еда	Грязных ягод иногда
Это нам полезно? (Да)	Съесть полезно, детки? (Нет)
Лук зеленый иногда	Овощей растет гряды.
Нам полезен дети? (Да)	Овощи полезны? (Да)
В луже грязная вода	Сок, компотик иногда
Нам полезна иногда? (Нет)	Нам полезны, дети? (Да)
Щи – отличная еда	Съесть мешок большой конфет
Это нам полезно? (Да)	Это вредно, дети? (Да)
Мухоморный суп всегда –	Лишь полезная еда
Это нам полезно? (Нет)	На столе у нас всегда!
Фрукты – просто красота!	А раз полезная еда –
Это нам полезно? (Да)	Будем мы здоровы? (Да)

ЗАГАДКИ «Гигиена-залог здоровья»

Хожу-брожу не по лесам, А по усам и волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (Расческа)	Ношу их много лет, А счету им не знаю. Не сею, не сажаю, Сами вырастают. (Волосы)
Я молча смотрю на всех, И смотрят все на меня. Веселые видят смех, С печальными плачу я. Глубокое, как река, Я дома на вашей стене. Увидит старик старика, Ребенок - ребенка во мне. (Зеркало)	Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло)
Ускользает, как живое,	Хвостик из кости, На спине - щетина. (Зубная щетка)
	Он не сахар, не мука, Но похож на них слегка.

По утрам он всегда
На зубы попадает.
(Зубной порошок)

Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос.
(Носовой платок)

Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочем,
Не угнаться за...
(Мячом)

Что полезно –
Всем известно?
А ответ найду легко.
По моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке - ...
(Молоко)

На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то...
(Лыжи)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие...
(Коньки)
Мне загадку загадали:

Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят...

(Душ)
Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.
(Полотенце)

Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой...
(Велосипед)

Работает с пылом,
Уверенно, четко.
Ни грязи, ни пыли
Не вытерпит...
(Щетка)

И в жару, и в гололед
Захочу - и дождь пойдет,
Зашумит над головой,
Дождь придет ко мне домой.
(Душ)

Его все гладят и купают,
А он худеет, будто тает,
Теряет форму, вид и вес
И, наконец, исчезнет весь.
Но он надежный ваш дружище,
Общаясь с ним, мы станем чище.
(Мыло)

Советы «ЗОЖ»

- 1.- Мальчишки и девчонки,
Приготовила советы вам.
- 2.-Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши
- 3.-На неправильный совет

- Говорите: нет, нет, нет.
- 4.-Постоянно нужно есть
Для зубов, для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши
5.-Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
6.-Нет, нет, нет!
7.-Говорила маме Люба:
-Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
11.Ох, неловкая Людмила
На пол щётку уронила.
С пола щётку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный совет?
Молодчина Люда?
12.Нет!
13.Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
14.Зубы вы почистили
И идёте спать.
Захватите булочку

Дырка в каждом, в каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба?
8.-Нет!
9.Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?
10.Нет, нет, нет!
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
15.Нет, нет, нет!
16.Запомните совет полезный,
Нельзя грызть предмет железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
17.Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет?
18.Нет, нет, нет!
19.Вы, ребята, не устали,
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что - нет.

Подвижные игры

Найди свой цвет

Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание.

Ход игры: воспитатель раздаёт детям флажки 3-4 цветов. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах зала, возле флажков определённого цвета. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет» дети собираются у флага соответствующего цвета.

Игра может сопровождаться музыкальным оформлением. Как усложнение, когда игра освоена детьми, можно менять ориентировочные флажки местами, располагая их в разных местах спортивного зала.

Солнышко и дождик

Цель: формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу.

Ход игры: дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях. После сов «Дождик!», они бегут на свои места.

Игра может проходить с музыкальным сопровождением. После того как игра хорошо освоена, слова можно заменять звуковыми сигналами.

Наседка и цыплята

Цель: совершенствовать умение подлезания под веревку, не задевая ее; развивать ловкость, внимание; действовать по сигналу; воспитывать взаимовыручку, товарищество.

Ход игры: дети изображающие цыплят вместе с наседкой находятся за натянутой веревкой. Наседка выходит из дома и зовет цыплят «ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезая под веревкой бегут к ней. На слова «Большая птица» цыплята быстро убегают. Когда цыплята убегают в дом, можно приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее.

Самолеты

Цель: формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу.

Ход игры: перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

Кролики

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность.

Ход игры: в одной стороне зала полукругом расставлены стулья – это клетки кроликов. На противоположной стул – это дом сторожа. Дети сидят на корточках за стульями. Когда сторож выпускает кроликов на лужок – дети один за другим проползают под стульями, а затем прыгают продвигаясь вперед. По сигналу «Бегите в клетки» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.

Воробушки и автомобиль

Цель: формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве.

Ход игры: дети сидят на стульчиках на одной стороне зала. Это «воробушки» в гнездышках. На противоположной стороне – воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Воробышки полетели» дети поднимаются со стульев, бегают по залу, размахивая руками. По сигналу воспитателя «Автомобиль», дети убегают на свои стульчики.

После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.

Где звенит колокольчик?

Цель: развивать глазомер, слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры: дети стоят на одной стороне зала. Воспитатель просит их отвернуться. В это время другой взрослый спрятавшись звенит колокольчиком. Детям предлагают послушать, где звенит колокольчик и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук.

Звонить в колокольчик нужно сначала громко, затем понижать звук.

Цветные автомобили

Цель: закреплять знание цвета, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать реакцию

Ход игры: дети размещаются по краям зала, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает один, те, имеющие круг этого цвета разбегаются по залу в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д. Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.

Кот и мыши

Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации.

Ход игры: с одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей (высота 50 см.) на другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит, притворился будто спит!

Дети проползают под рейками и бегают.

Воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите.

И кота не разбудите!

Дети бегают легко и бесшумно. Со словами «Кот проснулся», ребенок изображающий кота бежит за мышами. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через неогороженную часть.

У медведя во бору

Цель: закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

Ход игры: дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой.

Игроки двигаются к спящему медведю со словами:

У медведя во бору

Грибы-ягоды беру.

А медведь не спит

И на нас рычит.

Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.

Мышеловка

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.

Ход игры: играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.

По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.

Лохматый пес

Цель: совершенствовать умение двигаться врассыпную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

Ход игры: дети стоят на одной стороне зала. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами

Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смиренно он лежит, не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим что-то будет!

После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

Мы веселые ребята

Цель: развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят

Мы веселые ребята, любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.

Ловишки с ленточками

Цель: развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве, бег врассыпную.

Ход игры: дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал остановки дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.

Игру можно проводить с усложнением:

- в кругу стоят двое ловишек.

- ловишки нет, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки у мальчиков.

Сети

Цель: развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила игры.

Ход игры: одни дети встают по кругу и держат обручи. Другие - «рыбки» - снуют туда-сюда через обручи. Далее возможны варианты:

1. Щука гоняется за рыбками.
2. Дети с обручами медленно двигаются, по сигналу бегут по кругу, и тогда из него не возможно выбраться
3. Дети с обручами стоят неподвижно и только по сигналу начинают двигаться.

Ведется подсчет улова.

Летает, не летает

Цель: закреплять знания детей о летающих и не летающих объектах; воспитывать выдержку, терпение.

Ход игры: дети стоят или сидят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают.

Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если предмет летает.

Возможен вариант с мячом.

Море волнуется

Цель: дать знания о различных парходах, старинных парусниках, предметах такелажа.

Ход игры: играющие сидят на стульях, каждому присваивается определенное название. Затем капитан начинает двигаться по внешнему кругу, называя предметы, необходимые для плавания. Все названные предметы встают. На слова «Море волнуется!» дети начинают двигаться под музыку, изображая движения волн. Команда капитана «Море утихни!» служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее занять места на стульях. Оставшийся без стула становится капитаном.

Штанга

Цель: тренировать отдельные группы мышц, развивать выносливость, силу воли.

Выполнение: подтягиваем и поднимаем рывком штангу, потом бросаем ее.

Отдых.

Молодой охотник

По команде ведущего, капитаны надевают кухлянки, снегоступы и бегут вокруг костров. Возвратившись на место они передают все следующему игроку. Можно кухлянки подпоясать ремешками, надеть тобоса, а затем лыжи – это будет сложнее, поэтому количество соревнующихся можно уменьшить до 3-4 человек.

Русская народная игра «Гуси – лебеди»

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные гуси – лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой – волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

Гуси – гуси!

Га-га-га.

Есть хотите?

Да-да-да.

Гуси-лебеди, домой!

Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

Ну летите, же летите,

Только крыльями машите!

Гуси бегут домой, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры.

Игра заканчивается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Гуси должны «летать» по всей площадке. Волк ловит только после слов хозяина.