

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Вязьма-Брянский детский сад «Солнышко»
Вяземского района Смоленской области

Проект по формированию здорового образа жизни

«Мы здоровью скажем - Да!»

дети второй младшей группы (3-4 лет)
"Ромашки"

Воспитатель: Гостева Л.И.

село Вязьма-Брянская

Содержание

1. Актуальность темы.
2. Цель и задачи по формированию здорового образа жизни у детей.
3. Этапы осуществления проекта «Мы здоровью скажем - Да!».

Приложение 1. Комплексы утренней гимнастики.

Приложение 2. Физкультурное развлечение «Дружная семейка».

Приложение 3. Список используемой литературы.

Актуальность и выбор темы проекта.

Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Это – основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов.

Актуальность проблемы значительно обостряется и тем, что многочисленные статистические данные констатируют негативные тенденции в ухудшении здоровья детей.

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта: формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений. Приучать детей следить за осанкой во всех видах деятельности. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной активности. Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Осуществлять под руководством медсестры комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода), обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Тип проекта: познавательно-оздоровительный.

Вид проекта: групповой.

Продолжительность: краткосрочный.

Участники проекта: дети и родители, воспитатель, медицинский работник.

Ожидаемые результаты: вовлечение в физкультурно-оздоровительное пространство детского сада детей, родителей, специалистов МБДОУ; повышение физического развития детей; воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Этапы осуществления проекта.

I этап - подготовительный.

II этап - основной.

III этап - заключительный.

Этапы осуществления проекта.

I этап - подготовительный.

Цель: ознакомление и изучение теоретических материалов инновационных методик и педагогических технологий по здоровому образу жизни;

- подбор пособий и инвентаря по физическому развитию;
- подбор художественной литературы и иллюстративного материала по теме проекта;
- подбор музыки для релаксации и отдыха;
- составление комплекса мероприятий по оздоровлению детей, методических рекомендаций для родителей по формированию здорового образа жизни детей.

II этап - основной.

Цель: формирование убеждений привычек здорового образа жизни, развитие познавательных и творческих способностей детей средней группы.

Задачи:

- сформировать у детей и родителей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём;
- формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни; - привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью;
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

План проекта

1 день (понедельник).

Утренняя гимнастика: «В гостях у солнышка»

(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения).

Дыхательная гимнастика: «Здравствуй, солнышко».

Беседа о здоровье. Цель: подвести детей к выводу о значении чистоты и опрятности для здоровья, развивать речь детей.

Рисование. Тема: «Веселый мяч». Цель: приобщать детей к спорту через изобразительную деятельность, закреплять навыки рисования карандашами и красками. Физкультминутка: «Мы сегодня рисовали».

Подвижные игры.

«Самолёты». Цель: закреплять умение бегать с расставленными в стороны руками, не наталкиваясь друг на друга, развивать координирование движений и слов.

«Пройди по бревну». Цель: развивать чувство равновесия, упражнять в ходьбе

по бревну.

Дидактическая игра. «Поиски клада». Цель: продолжать учить детей ориентироваться в пространстве, развивать мышление.

Контрастные воздушные ванны. Цель: повышать эмоциональный статус детей, вызывать желание участвовать в закаливающих мероприятиях.

Гимнастика после сна: «Мышки».

Сюжетно-ролевая игра: «Детский сад».

Артикуляционная гимнастика: «Улыбка».

Игры с воздушными шарами. Цель: перебрасывание шаров через натянутую верёвку, развитие ловкости.

«Передай шар». Цель: передача мяча по кругу, не роняя его, развитие ловкости.

Чтение детям произведения Чуковского «Федорино горе». Цель: учить детей через художественную литературу правильно относиться к домашнему труду, заботиться о чистоте посуды, помещения и т.д.

Консультация для родителей. «Правильно одеваем ребёнка».

2 день (вторник).

Утренняя гимнастика. «Герои сказок»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики, с использованием стула).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».

Артикуляционная гимнастика «Чашечка».

Беседа на тему: «Как я помогаю дома». Цель: подвести детей к выводу о значении чистоты и опрятности для здоровья, воспитывать желание поддерживать порядок дома, развивать речь детей.

Дидактическая игра: «Что такое хорошо, что такое плохо...». Цель: помочь понять детям, как хорошо поступать, а как поступать не нужно.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Цель: закреплять навыки, сопровождающие приём пищи; воспитывать аккуратность, потребность в здоровом образе жизни.

Речевое развитие. Тема: «Помогите бабушке Федоре». Цель: воспитание аккуратности.

Физкультминутка. «Мамам дружно помогаем».

Физическое развитие. (По плану инструктора по физической культуре).

Подвижные игры: «Догони меня». Цель: учить детей действовать по сигналу.

Гимнастика после сна «Мы проснулись».

Ходьба по массажным коврикам.

Сюжетно-ролевая игра. «Дочки-матери». Цель: продолжать развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в непродолжительной совместной игре, продолжать учить понимать обобщающие слова: одежда, посуда и т.д.

Чтение детям произведения Маяковского «Что такое хорошо, что такое

плохо?»). Цель: учить детей эмоционально откликаться на содержание литературного произведения, учить детей уметь видеть хорошее и плохое в поступках.

Игры в спортивном уголке по интересам детей. Цель: закреплять знания и умения пользоваться физкультурным оборудованием.

Подвижные игры:

1. «Поймай хвостик». Цель: развивать бег, ловкость.
2. «Прятки». Цель: учить детей ориентироваться в пространстве.

Работа с родителями. Выставить в родительский уголок папку-передвижку «Профилактика плоскостопия».

3 день (среда).

Утренняя гимнастика: «Весеннее настроение»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики, упражнения с обручами).

Дыхательное упражнение «Цветок распускается».

Беседа на тему: «Овощи и фрукты-полезные продукты». Цель: дать детям понятия о том, что здоровье зависит от правильного питания.

Настольно-печатная игра «А где витамины?». Цель: закрепить знания о витаминах, их пользе и значении для здоровья человека.

Артикуляционная гимнастика «Вкусное варенье». Цель: активизация мышц языка.

Формирование элементарных математических представлений.

Интегрированное занятие (совместно с музыкальным руководителем).

Прогулка: «Пришла весна». Цель: дать представления о ранней весне, о том, какие изменения произошли с солнцем.

Подвижные игры. «Цветные автомобили». Цель: закреплять знания о цветах, умение действовать по сигналу взрослого. «Птицы в гнездышках». Цель: развивать быстроту движений.

Гимнастика после сна «Пробуждение солнышка».

Ходьба по массажным коврикам.

Сюжетно-ролевая игра: «Магазин». Цель: закреплять знания детей о профессии продавца; закреплять представления о том, что «овощи и фрукты – продукты питания», об их пользе; развивать навыки речевого поведения; учить выполнять соответствующие действия.

Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья».

Работа с родителями. Консультация «Витамины в жизни детей».

4 день (четверг).

Утренняя гимнастика: «Хотим расти здоровыми»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики).

Дыхательное упражнение «Вырасти большим».

Беседа на тему: «Здоровые зубки». Цель: дать некоторые представления о строении и значении зубов; закрепить навыки поддержания чистоты ротовой полости.

Дидактическая игра. «Что можно, а что нет?». Цель: закрепить знания детей о том, какие бывают причины повреждения зубов.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Цель: закрепить знания детей о том, для чего надо полоскать рот после приёма пищи.

Ознакомление с окружающим миром. Тема: «Какие мы?». Цель: уточнять знания детей о частях лица и их названиях, о назначении зубов в ротовой полости, об их функции; развивать речь.

Физкультминутка: «Льётся чистая водица».

Физическая культура. (По плану инструктора по физической культуре).

Прогулка: «Капель». Цель: расширить представление детей о весне, их знания новыми словами и понятиями.

Подвижные игры: «Ручейки у озера». Цель: научить бегать друг за другом небольшими группами, становиться в круг.

«Зевака». Цель: развивать внимание, упражняться в бросании и ловле мяча.

Пальчиковая гимнастика «Погреемся». Цель: формировать правильное звукопроизношение, умение быстро и чисто говорить, развивать координацию движений рук, мелкую моторику, совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь.

Гимнастика после сна: «Пробуждение солнышка» (часть вторая).

Ходьба по массажным дорожкам.

Сюжетно-ролевая игра: «В гостях у зубной феи». Цель: сформировать представление у детей о необходимости соблюдать правила правильного ухода за ротовой полостью.

Работа с родителями. Памятка: «Как сохранить зубы».

5 день (пятница).

Утренняя гимнастика: «Добрые слова»

(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения).

Дыхательное упражнение «Пузырь».

Дидактическая игра: «Назови предметы гигиены». Цель: закрепить знания детей о предметах личной гигиены; развивать мышление.

Артикуляционная гимнастика «Улыбка». Цель: активизация мышц языка.

Аппликация «Украсть одеяло». Цель: продолжать учить детей наклеивать готовые формы, распределяя их в определенной последовательности. Развивать умение действовать аккуратно.

Физкультминутка: «Мою руки».

«Уроки Мойдодыра». Цель: развивать понятия о смысле основных гигиенических процедур.

Прогулка: «Наблюдение за собакой». Цели: дать понятия о том, что животные как и люди ухаживают за собой, воспитывать потребность заботиться о домашних питомцах.

Подвижные игры. «Лохматый пёс». Цель: учить двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения.

«Зевака». Цель: развивать внимание, упражняться в бросании и ловле мяча.

Музыкальная терапия. Цель: снятие эмоционального напряжения детей.

Гимнастика после сна «Ветерок».

Физкультурное развлечение детей совместно с родителями «Дружная семейка».

Цель: развивать самостоятельность в использовании приобретённых двигательных навыков у детей, определить взаимосвязь и взаимопонимание между детьми и их родителями в двигательной игровой деятельности, создать весёлое спортивное настроение у детей и их родителей.

Задачи: развивать самостоятельность в использовании приобретённых двигательных навыков у детей, определить взаимосвязь и взаимопонимание между детьми и их родителями в двигательной игровой деятельности, создать весёлое спортивное настроение у детей и их родителей.

III этап - заключительный.

Приложение 1. Комплексы утренней гимнастики.

Приложение 2. Физкультурное развлечение «Дружная семейка».

Приложение 1. Комплексы утренней гимнастики.

1 день (понедельник).

Утренняя гимнастика: «В гостях у солнышка»

(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения).

Упражнение «Удивись солнышку»

И.п.: основная стойка.

1-поднять плечи.

2-вернуться в и.п..

Повторить 6 раз. Сначала темп медленный, затем-быстрый.

Указания: «Поднимаются только плечи».

Упражнение «Рады солнышку»

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

1-упор рук сзади.

2-4-поворот сидя, переступая ногами, на 180 градусов.

5-7-поворот.

8-вернуться в и.п..Повторять 4 раза. Темп умеренный.

Указания детям: «Поворот совершать ногами».

Упражнение «Играем с солнечными лучами»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху.

1-наклон вперёд, коснуться руками пола-выдох, постучать пальцами рук по полу 2-вернуться в и.п. -вдох.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «Ноги в коленях не сгибать».

Упражнение «Танцуем»

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1-поставить ногу вперёд на носок.

2-поднять ногу вверх.

3-поставить ногу вперёд на носок.

4-вернуться в и.п.

Повторить действие другой ногой. Темп быстрый. Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Хорошее настроение»

И.п.: основная стойка, руки за спиной.

Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте).

Повторить 4-5 раз.

Указания детям: «Прыгайте высоко, легко».

2 день (вторник).

Утренняя гимнастика: «Герои сказок»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики, с использованием стула)

Упражнение «Мальвина»

И.п.: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сидение стула.

1-поднять правую ногу вверх – выдох.

2-вернуться в и.п. – вдох.

3-4-повторить движение другой ногой.

Повторить 3 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Тяните носок ноги».

Воспитатель. А вот ещё одна загадка.

Перед волком не дрожал,

От медведя убежал,

А лисице на зубок

Всё же попался... (Ответы детей.)

Упражнение «Колобок»

И.п.: встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле.
1-2 наклониться к ноге, стоящей на полу, - выдох.

3-4 – вернуться в и.п. – вдох.

Повторить 3 раза. Поменять ноги. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Воспитатель. Отгадайте следующую загадку.

Красна девица грустна,

Ей не нравится весна. (Ответы детей.)

Воспитатель. Правильно, это Снегурочка. Но мы покажем в нашем упражнении весёлую Снегурочку.

Упражнение «Снегурочка»

И.п.: стоя, одна нога выставлена вперёд, другая отставлена назад.

Прыжки. Через 5 прыжков ноги поменять местами. Повторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

3 день (среда).

Утренняя гимнастика: «Весеннее настроение»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики, упражнения с обручами)

Упражнение «Солнышко взошло»

И.п.: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе.

1-2-руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч.

3-4-вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Весёлый день»

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых руках.

1-наклон в одну – выдох.

2-вернуться в и.п.

3-4-повторить движения в другую сторону.

Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Ходьба по обручу»

И.п.: стоя на обруче друг против друга, держась за руки.

1-4-ходьба по обручу в одну сторону.

5-8-ходьба по обручу в другую сторону.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Идите по обручу боком»

Упражнения «Прыжки»

И.п.: основная стойка около обруча, руки на плечах.

Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча. 2 круга. Ходьба на месте. Повторить 2 раза.

4 день (четверг).

Утренняя гимнастика: «Хотим расти здоровыми»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики; упражнения у гимнастической стенки)

Упражнение «Потянулись»

И.п.: основная стойка спиной к стенке.

1-2-руки вверх – вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки.

3-4-вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Объяснения педагога. Показ ребёнка. Поощрения.

Указания детям: «Голову не наклоняйте».

Упражнение «Наклонись»

И.п.: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1-2-наклониться вправо, левая рука прямая.

3-4-вернуться в и.п.

То же в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указания детям: «Руки от стенки не отрывайте».

Упражнение «Приседай»

И.п.: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1-подняться на носки, руку правую вверх.

2-полуприсед.

3-подняться на носки.

4-вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «При приседании спину держите прямо».

Упражнения «Улыбнись»

И.п.: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с неё.

Каждый ребёнок работает в своём темпе. Повторить 2 раза по 5 прыжков.

Упражнение «Переложить шишки ногой из одной кучи в другую». Повторить каждой ногой 1 раз.

Указания детям: «Руками себе не помогать».

5 день (пятница).

Утренняя гимнастика: «Добрые слова»

(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)

Упражнение «Добрый»

И.п.: стоя, ступни параллельно, руки опущены.

1-руки отвести в стороны - назад.

2-3-свести руки перед собой, обхватить плечи.

4-вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Объяснения и показ воспитателя.

Индивидуальная помощь

Упражнение «Вежливый»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1-2-наклон вперёд со взмахом рук назад, не опуская голову, одновременно работать пальцами рук.

3-4-вернуться в и.п..

Повторить 8 раз. Показ педагога.

Указания детям: «Ноги не сгибать».

Упражнение «Здоровый»

И.п.: основная стойка, руки за спину.

1-присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени.

2-упор руками, выпрямить ноги, голову опустить.

3-присесть, руки вперёд.

4-вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя. Темп умеренный.

Упражнение «Выносливый»

И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-поднять прямые ноги вверх, руки в стороны.

2-развести ноги в стороны.

3-ноги вверх.

4-вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнения «Весёлый»

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок.

Повторить 3 раза по 20 секунд, чередовать с ходьбой. Темп средний.

Приложение 2. Физкультурное развлечение «Дружная семейка».

Физкультурное развлечение

«Дружная семейка»

Задачи: развивать самостоятельность в использовании приобретённых двигательных навыков у детей; определить взаимосвязь и взаимопонимание

между детьми и их родителями в двигательной игровой деятельности, создать весёлое спортивное настроение у детей и их родителей.

Оборудование: ленты по количеству детей (по два на ребёнка), 2 шапки, 2 косынки, 2 игрушки, 5 обручей, 2 флажка, 4 шишки, 2 дуги, 2 мяча, 2 верёвки.

Действующие лица: Карлсон.

Ход развлечения

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Воспитатель. Дорогие ребята, уважаемые родители! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы ещё раз убедиться в том, какие мы с вами крепкие, быстрые, ловкие.

1 ребёнок. Родители - такой народ,

На занятость спешат сослаться.

Всем надо спортом заниматься!

2 ребёнок. А вот чтоб ставить всем рекорды

И о болезнях забывать —

Над взрослыми в вопросах спорта

Решили дети шефство взять.

3 ребёнок. Празднику спортивному рада детвора,

Юным физкультурникам...

Все. Ура, ура, ура!

4 ребёнок. Каждый день по утрам

Мы делаем зарядку,

Очень нравится нам

Всё делать по порядку.

5 ребёнок. Весело шагать,

Руки поднимать,

Приседать,

Бегать и скакать.

Воспитатель. Здоровье в порядке?

Все. Спасибо зарядке.

Песня

6 ребёнок. Кто из вас, ребята, знает,

Что нам в спорте помогает

И полезно нам всегда?

Все. Солнце, воздух и вода —

Наши лучшие друзья!

7 ребёнок. Будем мы на радость маме

С детства закалёнными.

Скоро вырастим и сами

Станем чемпионами.

8 ребёнок. Спорт любите с детских лет -

Будете здоровы!

Ну - ка дружно, детвора,

Крикнем все...

Все. Физкульт - ура!

Влетает Карлсон.

Карлсон. Вот Карлсон к вам пришел, друзья,

Поздравить вас с бездельем!

Успехов вам желаю я

И всякого веселья.

Слетел я с крыши, чтобы встретиться с вами и вместе побездельничать и пошалить.

Воспитатель. Что ты, Карлсон! Наши ребята никогда не бездельничают! Они всегда заняты. Вот сегодня у нас спортивный праздник.

Карлсон. А вы знаете, кто самый лучший спортсмен? Конечно, я! Можно я останусь и посмотрю, что вы умеете делать?

Воспитатель. Конечно, оставайся. Сейчас наши ребята будут делать разминку.

Дети перестраиваются в три колонны.

Разминка с лентами.

1.И.п.- основная стойка.

1- правая рука с лентой в сторону, наклон головы влево;

2- и.п.

3- левая рука с лентой в сторону, наклон головы вправо;

4- и.п. (6 раз).

2.И.п.- основная стойка.

1- руки с лентами вверх, правая нога на носок назад;

2- и.п.

3- руки с лентами вверх, левая нога на носок назад;

4- и.п. (6 раз).

3.И.п.- ноги на ширине плеч.

1-2- поворот туловища вправо, руки с лентами вытянуть перед собой;

3-4- и.п.

То же в левую сторону (6 раз).

4.И.п.- ноги на ширине плеч.

1,3- руки с лентами вверх;

2- наклон туловища вправо;

4- и.п.

То же с наклоном влево (6 раз).

5.И.п.- сидя на пятках, руки с лентами на коленях.

1-2- подняться на колени, руки с лентами вверх, помахать ими вверх;

3-4- и.п. (6 раз).

6.И.п.- основная стойка.

Прыжки: ноги и руки с лентами, в стороны в чередовании с ходьбой (6 раз).
Карлсон. Да, мне тоже не мешало бы потренироваться, а то я немного не в форме.

Воспитатель. А наш праздник продолжается. Переходим к самой интересной части нашего праздника.

Эстафеты.

«Кто быстрее». (мама, папа, ребёнок)

По сигналу папа бежит к кубу, надевает шапку обегает его, возвращается бегом к маме. Мама берёт папу за руку, и они вместе бегут к кубу, мама повязывает платок, возвращаются бегом. Мама берёт за руку ребёнка, бегут

втроем к кубу. Ребёнок должен успеть взять игрушку стоящую на кубе.

«Чей кружок быстрее соберётся». (мама, ребёнок).

Под музыку команды разбегаются и бегут по залу под музыку. Музыка остановилась- встать командой в круг.

«Через обруч». (дети).

Бег с продеванием обруча через себя до флажка, обратно бегом.

Музыкальная пауза. Танец.

«Забей гол». (папа, мама, ребёнок).

Ребёнок катит мяч головой и забивает в ворота (дуга), проползая за мячом.

Возвращается и отдаёт мяч маме. Мама катит мяч двумя руками, закатывает мяч в ворота и возвращается бегом, отдаёт мяч папе. Папа ведёт мяч ногой, закатывает в ворота, возвращается бегом с мячом в руках.

«Собери шишки». (мама, ребёнок).

На расстоянии в обруче лежат шишки - по количеству участников. Игроки по одному с корзинкой бегут к обручу и кладут одну шишку в корзинку.

Возвращаются и передают корзинку следующему игроку.

«Бег по кочкам». (дети).

Дети поочередно прыгают из обруча в обруч, добегают до куба, на котором стоит колокольчик. Звонят в него и бегут обратно.

«Семейная эстафета». (мама, папа, ребёнок).

Мама, папа и ребёнок обвязываются верёвкой, бегут к кубу, где развязывают верёвку. Мама и папа делают « стульчик » из рук, куда ребёнок садиться, и все вместе бегом возвращаются на старт.

Ребёнок. Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!
Спорт (все) – помощник!
Спорт (все) – здоровье!
Спорт (все) – игра.
Воспитатель. Физкульт...
Все. Ура!
Награждение. Уход из зала под музыку.

Приложение 3. Список используемой литературы.

1. Т.И.Гризик «Познаю мир» М. Просвещение. 2004г.
2. А.И.Иванов «Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду» М. 2005г.
3. Н.А.Фомина, Г.А.Зайцева, Е.Н.Игнатьева, С.С.Чернякина «Сказочный театр физической культуры» Изд. «Учитель» Волгоград 2003г.
4. Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду». Изд. «Мозайка-Синтез» 2008г.
5. Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра» С-Пб. «Детство-Пресс» 2003г.
6. Г.Зайцев «Уроки Айболита» С-Пб. «Детство-Пресс» 2003г.
7. Яковлева Т.С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» М. Школьная Пресса 2012.
8. Л.П.Савина «Пальчиковая гимнастика» М. АСТ 2004г.
9. И.В.Кравченко, Т.Л.Долгова «Прогулки в детском саду» М. 2010г.
10. В.И.Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» Изд. «ВАКО» М. 2005г.