**Ведение**

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы.

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения до недавнего времени идентифицировался с физическим воспитанием. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и равнодушия, социальных болезней и экологически неблагополучных условий существования физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья учащейся молодежи. Возникла насущная потребность выделения самостоятельной области воспитания, получившей название “формирование культуры здоровья учащихся”.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

**Формирование здорового образа жизни включает в себя**

**три основные цели:**

Глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;

Дидактическую – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;

Методическую – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Ответственность за достижение этих целей формирования здорового образа жизни возлагается, главным образом, на школу.

Школа – это не только образовательное учреждение, это особый мир детства, в котором ребенок проводит значительную часть своей жизни. Отсюда необходимость посмотреть на образовательную среду современной школы с точки зрения экологии детства. И здесь велика роль таких внеклассных занятий, как дидактические и подвижные игры по формированию ЗОЖ, проведение тематических бесед.

**Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников.**

Основная сущность дидактических игр определена их названием: это игры обучающие. Значение дидактических игр реализуется через игровую задачу, игровые действия, правила. Отличительной особенностью дидактических игр является возможность обучать детей посредством активной интересной для них деятельности.

Учитывая ведущий вид деятельности в младшем школьном возрасте - игровой, и повышенную физиологическую подвижность детского организма, имеющую тенденцию к снижению на 50 % у ребенка, пришедшего в школу, эффективно использование в начальной школе дидактических подвижных игр, основанных на движениях, но включающих в свое содержание материал и информацию по ЗОЖ.

Использование в обучении и воспитании младших школьников дидактических подвижных игр является одним из многочисленных путей формирования ЗОЖ ребенка, пришедшего в школу.

Эти игры могут применяться на уроках физической культуры, с целью закрепления знаний ЗОЖ с параллельным овладением двигательными умениями и навыками; на уроках по другим общеобразовательным предметам, с целью рекреации, восстановления, реабилитации и формирования умений и навыков верного применения упражнений либо других действий из области ЗОЖ; на динамический переменах; во время спортивного часа; на экскурсиях; наконец, ребенок может сам организовывать наиболее понравившиеся ему игры в кругу своих друзей и близких.

**Подвижная игра как средство гармоничного развития ребенка**

Подвижная игра с правилами – это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекатель-

ное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигналы «лови!», «беги!» «стой!» и др.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные

возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности.

Роль тематических бесед в формировании ЗОЖ у младших школьников.

Проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности. Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики Казахстана в области образования зафиксирован в Законе РК «Образовании».

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих учёных (И. А. Аршавский, Н. Г. Веселов, М. Я. Виленский, Н. П. Дубинин и др.). Особую обеспокоенность вызывают здоровье наших детей, так как здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека 21 века и будущим Казахстана.

Сегодня наша страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – всё это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослых. Особенно сложно найти себя в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на мир только формируется. Возникает желание уйти, « спрятаться от жизни». Почувствовать себя в безопасности. Наркотики, алкоголизм, курение создают для многих юношей и девушек иллюзию такой «внутренней безопасности».

Вот поэтому так важно вести профилактическую работу с ребёнком и воспитывать стойкое отношение к табаку, наркомании, алкоголю. Выпустить детей в жизнь здоровыми, физически развитыми, способными к умственному, физическому труду — главная задача нашей школы.

Тематические беседы по формированию здорового образа жизни у младших школьников, играют важную роль в воспитании подрастающего поколения и выполняют следующие задачи:

Цель: формирование культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией, с устойчивыми принципами неприязни к вредным привычкам.

Задачи:

-познакомить детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;

-воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

-способствовать воспитанию духовно-нравственных качеств личности;

-формировать потребность в самовоспитании и самоорганизации.

Знания и умения:

-воспитанники должны знать средства сохранения и укрепления здоровья человека;

-воспитанники должны реализовывать практические гигиенические навыки и умения;

-воспитанники должны стремиться к физическому и духовному совершенству;

-воспитанники должны знать свой режим, значение режима дня для здоровья;

-воспитанники должны уметь выстраивать диалог, слушать и слышать собеседника, управлять своим эмоциональным состоянием;

-воспитанники должны уметь совершать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни, ставить перед собой реальные цели и достигать их;

-воспитанники должны знать негативные последствия различных видов зависимостей, влияющих на здоровье;

-воспитанники должны развивать в себе следующие качества: самостоятельность, мобильность, доброжелательность, честность.

**Приложение.**

**ТЕМА №1 «РЕБЕНОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**

**«Оденем куклу на прогулку»**

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Материал: бумажная кукла с различной одеждой

Ход игры: воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас осень и на улице очень прохладно (различные ситуации).

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор

**«Кому что нужно»**

Цель: закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

Материал: круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинки с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец.

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу).

**ТЕМА №2 «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»**

«Вымоем куклу»

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

**«Подбери картинки»**

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

Материал: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены

Ход игры: воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами)

**«Правила гигиены»**

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Ход игры: Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

**«Сделаем куклам разные прически»**

Цель: закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»

Материал: куклы, расчёски, заколки.

Ход игры: воспитатель предлагает детям причесать кукол.

**«Таня простудилась»**

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться

Материал: носовой платок

Ход игры: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?

И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:

- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

«Правила гигиены»

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Ход игры: Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

**ТЕМА №3 «ПОЛЕЗНАЯ ПРОДУКТЫ»**

«Угадай на вкус»

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

Материал: тарелка с нарезанными овощами, фруктами

Ход игры: воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?».

**«Полезные и вредные продукты»**

Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье

Материал: картинки с изображением различных продуктов, два обруча

Ход игры: для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья.

**«Узнай на вкус»**

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу.

Материал: тарелка с нарезанными овощами, фруктами

Ход игры: воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?».

**«Назови правильно»**

Цель: уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

Материал: картинки с изображением овощей, фруктов

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.

- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие

вопросы: какой формы? Какого

цвета? Какой на вкус? Какой по запаху?

**ТЕМА №4 «ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА»**

**«Угадай по запаху»**

Цель: формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

Материал: баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло …)

Ход игры: воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?

– Где можно почувствовать такой запах?

**«Ты – моя частичка»**

Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

Материал: мяч

Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т.д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши …)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот ...)

**«Кто я такой?»**

Цель: упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, умении различать девочек и мальчиков.

Материал: картинки с изображением мальчика и девочки, карточки-накладки.

Ход игры: воспитатель называет какую-либо часть тела, ребёнок находит её среди карточек и кладёт её на картинку. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок называет нарисованную часть тела и кладёт на картинку.

**«Посылка от обезьянки»**

Цель: продолжать формировать представление о своем организме; закрепить знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.

Материал: посылка с овощами, фруктами

Ход игры: играют 4 человека. Воспитатель говорит, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт. Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одну ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает.

**«Запомни движение»**

Цель: упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

Ход игры: воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

**«Угадай по звуку»**

Цель: формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

Материал: музыкальные инструментыХод игры: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их

- Что помогло вам услышать разные звуки?

**ТЕМА №5 «ВРАЧИ НАШИ ПОМОЩНИКИ»**

**«Если кто-то заболел»**

Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача

Материал: телефон

Ход игры: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:

фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы.

**ТЕМА №6 «ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ»**

**«Источники опасности»**

Цель: закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формировать умения выбирать картинки предметов по описанной ситуации, воспитывать чувство товарищества

Правило: не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.

Материал: макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки)

Ход игры: воспитатель отворачивается, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор.

**«Игра - дело серьёзное»**

Цель: упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр по картинкам, закреплять знания о том, какими предметами можно играть.

Материал: картинки с изображением различных предметов (опасных и неопасных), два обруча

Ход игры: Воспитатель предлагает детям разложить картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают картинки с изображением предметов, с которыми можно играть, во второй – картинки с изображением предметов, с которыми нельзя играть, и объясняют свой выбор.

**«Мы – спасатели»**

Цель: закрепить представления об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развивать внимание; воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему.

Материал: картинки, на которых изображены дети в конкретных опасных ситуациях, набор карточек с изображением тех действий, которые необходимо выполнить в той или иной ситуации.

Ход игры: воспитатель на стол кладёт картинку с изображением опасной ситуации, ребёнок рассматривает её и из всех карточек с изображением действий выбирает две правильные, последовательно раскладывает их.

**«Что мы знаем о вещах»**

Цель: расширять представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память; воспитывать чувство сотрудничества

Материал: карточки с изображением пореза, ожога, ушиба руки и пожара, картинки с изображением различных, бытовых предметов.

Ход игры: в игре принимают от 2 до 4 детей, каждый из них берёт себе по картинке с изображением «травмы». Воспитатель поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Участники должны догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей карточкой и взять картинку. При отборе ребёнок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила общения с ними.

**ТЕМА №7 «ОПАСНОСТИ ВОКРУГ НАС»**

**«На прогулке»**

Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное на картинках с правильными и неправильными

действиями при встрече с животными

Материал: иллюстрации, 2 обруча

Ход игры: несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, правильно или неправильно здесь поступает ребёнок.

Или в один обруч положить картинки с изображением правильных действий при встрече с животными, а в другой – неправильными действиями.

**«Что где растёт»**

Цель: закрепить знания о том, где растут лекарственные растения

Материал: мяч

Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос:

- Где растёт подорожник? (Ребёнок отвечает и бросает мяч обратно)

- Где растёт ромашка? и т.д.

**«Если малыш поранился»**

Цель: познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи, ведь это зачастую может спасти его здоровье и жизнь.

Материал: карточки с наиболее встречающимися бытовыми травмами, карты со способами оказания помощи

Ход игры: Воспитатель предлагает детям выбрать карточки для оказания первой медицинской помощи при резаной ране и последовательно их выложить (промыть рану, наложить стерильную повязку, вызвать врача)

**« По грибы»**

Цель: закреплять знание съедобных и несъедобных грибов, умение различать их по внешнему виду на картинке и муляжах.

Материал: картинки или муляжи съедобных и несъедобных грибов

Ход игры: картинки или муляжи разложить в разных местах. Детям предлагается собрать в корзинку съедобные грибы.

**ТЕМА №8 «РЕБЕНОК НА УЛИЦАХ ГОРОДА»**

**«О чем говорит светофор»**

Цель: закреплять знания о значении цветов светофора и правила поведения на улице.

Материал: цветные картонные кружки (красные, жёлтые и зелёные), макет светофора.

Ход игры: воспитатель раздаёт детям кружки красного, жёлтого и зелёного цвета. Последовательно «переключают» светофор, а дети показывают соответствующие кружки и объясняют, что означает каждый сигнал. Выигрывает тот, кто правильно покажет все кружки и расскажет о назначении цветов.

**«Сборник подвижных игр для начальных классов »**

**«Охотники и утки»**

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охот­ники» за кругом. «Охотники» получают мяч.По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в кото­рых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра про­должается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя пере­ступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

**«Лови – бросай!..»**

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч де­тям, а потом ловит его от них, произнося при этом риф­мовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличи­вается до 2—2,5 м.

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

**«Удочка»**

Цель игры: развитие ловкости, координации дви­жений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Ос­тальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м.

Водящий становится В центр крута. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешо­чек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и про­пустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел ле­тящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчиты-вается общее число штрафных очков после того, как ме­шочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Гуси-лебеди»**

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).

На игровой площадке чертятся две линии на рассто­янии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), кото­рый стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Воспитатель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гу­сей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается но­вый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, кото­рая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

**«Караси и щука»**

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».

Игровая площадка разделена двумя линиями на рас­стоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбира­ется водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебега­ют на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать че­рез нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный ка­рась.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

**«Кружева»**

По цели и характеру является одной из разновид­ностей игры «Ловишки» («Пятнашки»).

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние меж­ду парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и под­нимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хло­пок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бе­жать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

**«Дедушка-рожок»**

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии на рассто­янии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чер­тится круг диаметром 1—1,5 м.

Из числа играющих выбирается водящий («пятнаш­ка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две ко­манды и становятся в своих домах за обеими линиями.

Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»

Сразу после этих слов они перебегают из одного до­мика в другой через игровое поле, приговаривая:

«Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!

Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «за­пятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.

Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

«Попробуй поймай»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии, за кото­рыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает ме­сто между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произ­носят рифмовку:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!..

После произнесения слова «лови» дети перебегает на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играю­щий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторо­ну, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игро­ков, а затем выбирается новый ловишка:

в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

**«Кто быстрее?»**

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах (в младших классах) разными способами.

На игровой площадке, покрытой снегом, отмечают линии «старта» и «финиша» с расстоянием между ними 25—30 м.

На линии старта выстраиваются 3—5 играющих на расстоянии 1,5—2 м друг от друга и по сигналу или ко­манде учителя начинают бег на лыжах. Побеждает тот участник, кто первым пересечет линию финиша.

Варианты игры:

забеги можно осуществлять с помощью палок или скользящим шагом без них, определяя по­бедителя по итогам двух заездов;

можно проводить игру, разделив детей на 2—4 ко­манды с равным числом участников, в виде эс­тафеты.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: координацию движений

**«Прихлопни комара»**

Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диамет­ром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель дер­жит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.

Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

Правила игры: дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось при­хлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наи­более, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость

**«Мяч в кругу»**

Цель игры: обучение передвижению в воде, разви­тие ловкости, умение бросания мяча.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном уча­стке водоема с глубиной по пояс играющим детям.

Из числа играющих детей выбирается водящий. Ос­тальные дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий ста­рается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он за­нимает место в круге среди других играющих, а ребенок, который бросил мяч, становится на место водящего.

Правила игры: во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя тол­каться.

Категория: Игры на воде

Развивает: ловкость

**«День и ночь»**

Цель игры: развитие силовой выносливости, быст­роты реакции.

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраи­ваются мальчики, у другой — девочки. Между ними на­ходится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», коман­да девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ло­вят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчи­ков.

Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника.

Категория: Азербайджанские народные игры

Развивает: быстроту реакции, силовую выносливость

**«Пятнашки»**

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка», но вместо «ловишки» играющих детей ловит «пятнашка».

На игровой площадке отмечаются границы (чертят­ся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один — «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по пло­щадке.

По сигналу воспитателя: «Лови!..» (хлопок в ладо­ши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запят­нали», покидает пределы площадки. После того, как «пят­нашка» сумеет «запятнать» 3—6 играющих детей, воспи­татель может остановить игру и заменить его новым «пят­нашкой».

Вариант игры: первый же ребенок, кого «пятнаш­ка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пят­нашка» занимает его место.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

**«Лягушка»**

Цель игры: обучение прыжкам с места в длину в воде, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Игра проводится на мелководье, где глубина дости­гает колен ребенка.

Перед началом игры воспитатель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.

Стоя в воде, ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от дна и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги.

После овладения техникой прыжка воспитатель мо­жет устроить соревнование между 3—4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3—5 прыжков.

Категория: Игры на воде

Развивает: опорно-двигательный аппарат

**«Кто дальше?..»**

По цели и характеру напоминает игру «Лягушка».

Дети выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга у самой кромки воды. По сигналу (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или команде воспитателя дети по очереди или одновременно, оттал­киваясь двумя ногами, прыгают в воду, стараясь прыг­нуть как можно дальше. Победитель определяется после 2—3 попыток.

Вариант игры: от кромки воды ребенок совершает не один, а три прыжка подряд, два из которых совершает уже стоя в воде.

Побеждает ребенок, продвинувшийся дальше осталь­ных после трех прыжков.

Категория: Игры на воде

Развивает: опорно-двигательный аппарат

**«Кто дальше?..»**

Цель игры: освоение ребенком бега со скакалкой.

На игровой площадке проводится линия. Одновре­менно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими ска­калкам.

По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеж­дает ребенок, который оказался впереди.

Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на рас­стоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша.

У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, кото­рый первым пересечет линию финиша.

Категория: Игры со скакалкой

Развивает: координацию движений

**«Кто дальше?»**

Цель игры: скольжение по льду с сохранением рав­новесия, развитие меткости, глазомера.

На игровой площадке «раскатывается» ледяная до­рожка длиной 5—7 м. На расстоянии 1,5 м от начала до­рожки кладут кубик (шайбу). Дети по очереди, разбега­ясь с расстояния 2—3 м, скользят по дорожке на подо­шве обуви и стараются при скольжении ногой отодви­нуть кубик как можно дальше.

Победителем считается тот игрок, который отодви­нул кубик дальше всех.

Вариант игры: если после первой попытки кубик все еще находится на ледовой дорожке, игрокам предос­тавляется вторая попытка. Причем игрок, не сдвинувший кубик в первой попытке, выбывает из дальнейших со­ревнований.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: глазомер, меткость

**«Белые медведи»**

По цели и характеру является одной из разновид­ностей игры «Ловишки».

В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

**«Змейка» (Проведи мяч)**

Цель игры: обучение ведению мяча (ногами, клюш­кой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпенди­кулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде воспитателя ребенок дол­жен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без оши­бок.

Вариант игры:

можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить од­новременно соревнование на скорость между дву­мя участниками;

ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;

игрок будет вести мяч от линии, обходя все пред­меты «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Эстафета с мячами»**

Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации дви­жения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом иг­роков. Команды становятся у черты в колонны на рас­стоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние меж­ду колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок дер­жит в руках мяч.

По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребе­нок передает мяч через голову второму, второй — тре­тьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

сначала мяч передается вверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;

мяч передается назад внизу между широко рас­ставленными ногами;

комбинация двух движений: мяч передается на­зад вверху над головами, а вперед — внизу, меж­ду широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Не урони мяч»**

Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каж­дый стоящий первым получает мяч и зажимает его меж­ду ног.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересече­ния линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами стано­вятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересе­чет первым линию «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой коман­ды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажа­тым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Зайцы в огороде»**

Разновидность «Ловишки», но в роли «ловишки» вы­ступает «собака».

Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики-норки» зай­цев. На противоположной стороне площадки (на рассто­янии

10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0— 1,5 м — это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками. При жела­нии на нем можно обозначить черточками или кружоч­ками грядки.

По первому сигналу воспитателя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой…

Воспитатель подает второй сигнал или команду: «Со­бака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается пой­мать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой). Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре.

Когда будет поймано 3—6 «зайцев», воспитатель мо­жет выбрать из играющих другую «собаку», а пойман­ные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начина­ется сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

**«Кот и мышки»**

Разновидность игры «Ловишка», но в роли «ловиш­ки» выступает «кот».

У края игровой площадки проводится линия, за ко­торой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет вос­питатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

Кошка мышек сторожит,

Притворилась, будто спит…

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко под­ходят к «коту». Через некоторое время воспитатель гово­рит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

Тише, мышки, не шумите,

Вы кота не разбудите!..

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потя­гивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мы­шей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспита­тель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» воз­вращаются в игру.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

**«Охотник и зайцы»**

Цель игры: обучение бегу в игровой манере, разви­тие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охот­ника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чер­тят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диа­метром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Вос­питатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живу­щего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превра­щается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убе­гать от гоняющегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охот­ником, а охотник — зайцем.

Вариант игры: общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.

Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «без­домным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Не попадись…»**

Цель игры: обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бега­ют по нему и выскакивают обратно. Водящий бегает в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водяще­го каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время вос­питатель подсчитывает число штрафных очков и тех иг­рающих, кого не успел коснуться водящий. Производит­ся замена водящего, и игра начинается сначала.

Вариант игры: можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дот­ронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Горелки»**

Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не до­ходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2— 3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо — Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!..»

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного играюще­го, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробе­гут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна де­лает 2—3 шага назад к линии.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

**«С кочки на кочку»**

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или из­вилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, меж­ду которыми располагается болото. На поверхности бо­лота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нари­сованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на дру­гой берег.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений

«Не урони шарик»

Цель игры: кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—10 см (в зависимости от возрас­та играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу воспитателя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уро­нил, положить шарик в ложку и только потом продол­жить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устра­ивать новые забеги среди победителей каждого предва­рительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эста­феты, когда все участники разделены на 2—3 команды в зависимости от количества участников:

играющий должен донести шарик в ложке до ли­нии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;

играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Гусеницы»**

Цель игры: обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

На игровой площадке перед началом игры проводят дне параллельные линии на расстоянии 6—10 м (в зави­симости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша».

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся ни 2—3 команды с равным количеством игроков.

По команде воспитателя, команды подходят к ли­нии старта и строятся в колонну друг за другом с дистан­цией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сги­бает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой дер­жит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-це­почка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепо­чек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию «фини­ша».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений

**«Соперники» (Петушки)**

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, раз­витие ловкости и координации движений.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согну­та в колене), руки скрещены на груди.

Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга.

Игра проводится попарно, а победители пар встре­чаются между собой.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Рыбки»**

Цель игры: обучение в игровой форме видам дви­жения (ходьба, бег), развитие ловкости и координации движений.

Перед игрой воспитатель заготавливает из картона «рыбки» (длина — 15—20 см, ширина — 5—7 см), кото­рые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвостику каждой рыбки привязывается нитка длиной 50—60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с рав­ным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола — «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), вы­бывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры воспитатель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше не­пойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

Правила игры: во время игры нельзя хватать рука­ми игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, основные виды движений

**«Кто дальше?..»**

По цели и характеру эта игра близка игре «Донеси мешочек».

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих).

У первой черты ребенок наклоняется вперед, сгиба­ясь почти до прямого угла. На спину ему кладут мешо­чек с песком или подушечку. В таком положении ребе­нок должен пройти путь до следующей черты, не уронив предмет со спины во время движения.

Правила игры: поправлять предмет или поддержи­вать его во время ходьбы между линиями. Ребенок, по­терявший груз, выбывает из игры.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выдержку, координацию движений

**«Донеси мешочек»**

Цель игры: развитие выдержки и координации дви­жений.

Для игры готовят 4—5 небольших мешочка, напол­ненных песком. На игровой площадке проводятся две па­раллельные черты на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих). Воспитатель ставит перед деть­ми задачу: пройти с мешочком на голове от одной до другой линии. В начале игры скорость движения не име­ет значения, но ребенок, уронивший мешочек во время движения, выбывает из дальнейшей игры.

После трех-четырех таких переходов воспитатель от­мечает детей, ни разу не потерявших свой мешочек, а также подбадривает остальных.

Правила игры: поправлять мешочек на голове мож­но только за чертой, но до него нельзя дотрагиваться во время ходьбы.

Вариант игры: после проявления детьми умения воспитатель может провести соревнование на скорость меж­ду 3—4 играющим!

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выдержку, координацию движений

**«Из обруча в обруч»**

Цель игры: развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигатель­ного аппарата, развитие координации движений.

На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6—8.

Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспи­тателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в об­руч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны.

В конце игры воспитатель отмечает качество прыж­ка и приземления детей, не забывая отметить поло­жительное участие всех детей в игре.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, основные виды движений

**«Дойди до середины»**

Цель игры: развитие ловкости, укрепление муску­латуры рук.

Для данной игры берутся две круглые палки одина­ковой длины и одинакового диаметра. К середине каж­дой палки привязывается конец шнура длиной 8—10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоя­нии.

По сигналу проводящего игру дети начинают быст­ро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, кото­рый раньше намотает шнур до ленточки.

В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.

Варианты игры:

Выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выяв­ляется участник, победивший большее число раз.

Проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость, мускулатуру рук

**«Перетягивание каната»**

По цели и характеру является разновидностью игры «Перетягивание в шеренгах».

На игровой площадке проводится две параллельные линии на расстоянии 1 м друг от друга. Для игры берется толстая веревка или канат, на середине которого привя­зывается яркая лента.

Все играющие делятся на две равные группы. Каж­дая из команд занимает место за своей линией и берется за канат так, чтобы яркая лента находилась посередине между двумя линиями.

По сигналу учителя или по его команде игроки каж­дой из команд тянут канат в противоположные стороны, пытаясь перетянуть ленточку за свою черту.

Побеждает команда, сумевшая перетянуть ленточку через условленную границу. После этого игра повторяется.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выносливость, ловкость, навыки игры в коллективе, опорно-двигательный аппарат, силу

**«Бычки»**

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппа­рата, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке чертятся две параллельные ли­нии на расстоянии 5—10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3—4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу.

По сигналу или команде воспитателя дети становят­ся на четвереньки и начинают движение ко второй ли­нии, одновременно толкая головой перед собой мяч.

Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат

**«Чей мяч дальше?..»**

Цель игры: обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

На игровой площадке проводится линия на расстоя­нии 1—2 м от стены. За ней проводится еще 3—5 параллельных линий на расстоянии 20—30 см между ними.

Дети по очереди подходят к первой черте и по ко­манде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену, а потом воспитатель отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше.

Категория: Игры с мячом

Развивает: силу, точность броска

**«Посадка картофеля»**

Цель игры: развитие быстроты, силовой выносли­вости.

Создаются две команды по пять человек. Игрок, сто­ящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двад­цати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.

Правила игры:

капитаны стартуют по сигналу;

игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бе­жать;

подбегать к команде надо с левой стороны.

Категория: Белорусские народные игры

Развивает: быстроту движения, силовую выносливость

**«Спутанные кони (Тышаулы атлар)»**

Цель игры: развитие силовой выносливости, укреп­ление костно-мышечного аппарата ног.

На игровой площадке чертится линия. На расстоя­нии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.

Играющие делятся на три-четыре команды и выст­раиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, обегают флажки и возвращаются об­ратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.

Правила игры:

выигрывает команда, закончившая эстафету первой;

прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими но­гами одновременно, помогая руками.

Категория: Татарские народные игры

Развивает: силовую выносливость

**«Пастух»**

Цель игры: развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

На игровой площадке чертится линия — ручеек, по одну сторону от которого собираются выбранные пастух и овцы, по другую сидит волк. Овцы стоят позади пасту­ха, обхватив друг друга за пояс.

Волк обращается к пастуху со словами: «Я волк гор­ный, унесу!» Пастух отвечает: «А я пастух смелый, не отдам». После этих слов пастуха волк перепрыгивает че­рез ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, рас­ставив руки в стороны, защищает овец от волка, не давая ему возможности дотронуться до них. В случае удачи волк уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли.

Правила игры:

волк переходит линию только после слов пасту­ха «не отдам»;

овца, до которой дотронулся волк, должна без сопротивления идти за волком.

Категория: Армянские народные игры

Развивает: быстроту реакции, внимание, ловкость

**«Фигуры»**

Цель игры: развитие внимания, умения реагировать на сигнал.

Из общего числа участников игры выбирается веду­щий. Остальные игроки разбегаются по площадке. Водя­щий ходит и говорит:

«Море волнуется — раз,

Море волнуется — два,

Море волнуется — три,

Все фигуры на месте — замри!»

После этих слов все играющие останавливаются и замирают в той позе, в которой их застала команда водя­щего. Водящий обходит играющих и старается найти того, кто пошевелится. Этот игрок занимает место водящего, а остальным фигурам дается команда: «Отомри!», и игра продолжается.

Вариант игры: пошевелившиеся игроки выбывают из игры, а игра продолжается с прежним водящим до тех пор, пока не останется 3—4 играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу

**«Салки»**

По цели и характеру игра является разновиднос­тью «ловишек».

Из играющих детей выбирается водящий — салка. Остальные игроки строятся в шеренгу. Водящий выхо­дит на середину игровой площадки и громко говорит: «Я — салка!».

По этому сигналу играющие разбегаются по площад­ке, а водящий должен догнать и коснуться рукой («оса­лить») игроков. Тот, кого салка коснулся, останавлива­ется, поднимает руку и громко говорит: «Я — салка!».

Новый салка не может сразу же коснуться рукой пре­жнего водящего. Игра может продолжаться, или по ко­манде руководителя все собираются и строятся в шерен­гу, а игра начинается сначала.

Условия игры можно усложнить: не разрешается «са­лить» игрока, если он при приближении водящего успел присесть на корточки, или встать на любую возвышен­ность, или взяться за руки с кем-нибудь из игроков.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

**«Всадники»**

Цель игры: обучение основным видам движения (ходьба, бег), развитие воображения и дисциплинирован­ности детей.

Для проведения игры приготавливают несколько тон­ких палочек длиной 50—60 см с незаостренными краями (по числу участников игры). Каждому ребенку выдается по такой палке и предлагается на нее сесть верхом, дер­жа один конец левой рукой, а другой конец палки дол­жен свободно скользить по полу или земле. Ребенок вер­хом на палке — это «всадник на коне».

По сигналу воспитателя «всадники» могут ходить по кругу, соблюдая дистанцию, то замедляя, то ускоряя движение, ритм которого регулирует воспитатель. «Всад­ники» могут «проскакать» через всю игровую площад­ку, размахивая правой рукой и погоняя «копя», могут менять ритм.

Правила игры: основным правилом является то, что «всадники» должны так умело управлять, чтобы «лоша­ди» не сталкивались во время движения, не мешали дви­жению других.

Вариант игры: после кратковременного обучения «всадников» можно устроить соревнования. На игро­вом поле чертятся две параллельные линии на рассто­янии 5—10 м (в зависимости от возраста играющих). По сигналу воспитателя «всадники» должны будут пре­одолеть это расстояние. Побеждает «всадник», пришед­ший первым.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: воображение, дисциплинированность, основные виды движений

**«Пожарные на учении»**

Цель игры: развитие ловкости, умения скользить по льду.

Дети делятся на 3—4 группы-команды. По числу участвующих команд подготавливают игровую площад­ку: на расстоянии 2—3 м от стартовой черты укатыва­ются ледяные дорожки по числу играющих команд дли­ной 1—1,5 м. Через 2—3 м от ледяных дорожек стоят снежные валы (по числу играющих команд) высотой 40— 50 см, длиной — 1,5—2 м, шириной сверху 25—30 см. У финишной черты лежат или подвешиваются колоколь­чики.

По сигналу учителя от стартовой линии бегут пер­вые участники команд. Они должны с короткого разбега проскользить по ледяной дорожке, пройти боком по снеж­ному валу и, удачно спрыгнув, пробежать 8—10 м до финиша и позвонить в колокольчик. После сигнала ко­локольчика бег начинают вторые номера команды и т. д.

Победителем этой эстафеты считается команда, ко­торая быстрее выполнила все задания, не допустив при этом падений на дорожке и правильно исполнив прыжки в глубину с вала.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: ловкость

**«Ну-ка, отними!»**

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На игровой площадке проводится черта, за которой собираются все играющие. В начале игры назначается водящий. У него в руках мяч. По сигналу или по коман­де учителя водящий бросает мяч вперед. Все играющие выбегают из-за черты и стремятся схватить мяч. Кто пер­вый схватит мяч, бежит с ним обратно, стараясь пере­сечь черту. Если другой игрок преграждает путь и каса­ется мяча (силу, толчки — не применять), то игрок, дер­жавший мяч, бросает его на землю. Мяч подбирает лю­бой другой игрок и устремляется к линии. У него также могут выбить мяч, дотронувшись до него.

Игрок, которому удается пересечь линию с мячом, получает право быть водящим и бросить мяч.

Побеждает тот, кто чаще других за время игры бу­дет водящим.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: внимание, ловкость

**«Встречная эстафета»**

Цель игры: развитие быстроты, внимательности.

На поляне проводят две черты или прокладывают два параллельных лыжных следа на расстоянии 60 м — это стартовые линии. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на противоположных стартовых линиях.

По сигналу или команде учителя стоящие первыми в колоннах начинают бег в прямом направлении навстре­чу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной линии.

В момент пересечения линии играющий подает ус­ловный знак (поднятая рука, крик и т. п.), по которому начинает бег следующий участник команды. Побеждает та команда, все игроки которой первыми соберутся за стартовой чертой другой команды.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: быстроту реакции, внимательность

**«Бросить и поймать»**

Цель игры: обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и координации движения ребенка.

На игровой площадке между двумя вертикальными стойками или двумя деревцами натягивают веревку на высоте поднятых рук ребенка. Воспитатель объясняет и показывает, как нужно бросить мяч через веревку, про­бежать за ним следом под веревкой и успеть поймать его, не дав коснуться земли. Поймав мяч, можно бро­сить его с другой стороны и снова поймать. Одновремен­но могут играть 1—3 ребенка, а затем передавать мяч другим детям. Воспитатель наблюдает и отмечает удач­ные броски и ловлю мяча.

Вариант игры: у линии на расстоянии 1—1,5 м от веревки стоят в колоннах дети, разделенные на 2—3 ко­манды с равным числом играющих. Сама игра прово­дится в виде эстафеты: первый ребенок бросает мяч, до­гоняет, ловит его. Затем возвращается бегом, передает следующему играющему, а сам становится в конец ко­лонны.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Брось через верёвку»**

Цель и характер напоминает игру «Бросить и пой­мать».

На игровой площадке натягивают веревку между дву­мя вертикальными стойками или деревьями примерно на уровне 1 м от поверхности. На расстоянии 1—1,5 м от веревки проводится черта, у которой лежат 3—4 неболь­ших мяча. К линии подходят 3—4 ребенка (по количе­ству мячей).

По сигналу или команде воспитателя каждый ребе­нок берет мяч двумя руками и бросает его из-за головы через веревку, а затем догоняет и ловит мяч. Пробегая под веревкой, дети стараются не задеть ее. Поймав мяч, дети возвращаются на линию бегом и снова бросают. Уронивший мяч выбывает из игры. Побеждает тот ребе­нок, кто большее число раз бросит и поймает мяч.

Вариант игры: дети играют в паре. По обе стороны веревки на расстоянии 1—1,5 м проведены линии, у ко­торых стоят дети, играющие в паре. Сначала один броса­ет мяч, а другой ловит, а затем наоборот. Побеждает та пара, которая больше раз перебросит мяч через веревку, не уронив его.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Пройди бесшумно»**

Цель игры: развитие ловкости.

На игровой площадке друг против друга ставят 2—3 пары детей на расстоянии вытянутых рук, образуя свое­образные ворота. Этим детям завязывают глаза.

Остальные дети стоят перед этими «воротами». Вос­питатель ставит перед ними задачу: пройти через эти «во­рота». Проходить можно боком, пригнувшись или мино­вать «ворота» ползком, но нельзя бежать.

Дети с завязанными глазами, образующие «ворота», при малейшем шорохе поднимают руки, производят ими движения из стороны в сторону, пытаясь поймать прохо­дящего. Пойманный ребенок (по условиям игры его мож­но схватить или просто дотронуться до него рукой) вы­бывает из дальнейшей игры.

Воспитатель наблюдает за игрой и отмечает тех иг­роков, кто большее число раз удачно прошел через «во­рота».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость

**«Журавли-журавушки»**

Цель игры: развитие внимание, координации дви­жений, укрепление мышц туловища, спины, живота.

Для игры выбирается водящий-матка — «журавль». На игровой площадке дети выстраиваются в цепочку, лицом к ним стоит матка. Колонна все время движется, сначала медленно, потом ускоряя темп. При этом она выполняет указания вожака. Например, когда водящий говорит: «Желтобрюхая змея», колонна «журавлей» выс­траивается в клиновидную фигуру. Если говорит о лягушках, то колонна в полуприседе прыгает вперед и т. д.

Правила игры:

проигравшим считается тот, кто не смог выпол­нить задание и разорвал круг;

проигравший игрок становится на самый конец колонны;

матка-«журавль» меняется по договоренности.

Категория: Адыгейские народные игры

Развивает: внимание, координацию движений, мускулатуру спины

**«Волк во рву»**

Цель игры: развитие внимания, тренировка коорди­нации движений.

На игровой площадке проводятся две линии на рас­стоянии 1—1,5 м. Расстояние между ними — это ров, в котором находится водящий-волк. Волк может передви­гаться только между этими линиями.

Остальные играющие — «козочки» — по сигналу учи­теля перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая через ров. В это время волк старается пой­мать козочек, коснувшись рукой. Игроки, которых кос­нулся волк, останавливаются и выбывают из игры.

Вариант игры: водящих может быть 2—3. Прово­дится соревнование между волком (волками): кто боль­ше за определенное число перебежек (4—5) поймает ко­зочек, а также отмечаются козочки, ни разу не пойман­ные волками.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, координацию движений

**«Коршун и наседка»**

Цель игры: обучение в игровой форме основным ви­дам движения, развитие ловкости.

В игре принимают участие 8—12 детей, из которых выбирают двоих: «коршуна» и «наседку». Остальные дети — «цыплята».

Сбоку игровой площадки чертится круг диаметром 1,5—2 м. Это «гнездо» «коршуна». Он отходит к своему гнезду, а «наседка» выводит гулять «цыплят» на игровую площадку. Они идут цепочкой: держатся друг за друга (за руки или за пояс).

По сигналу воспитателя из гнезда вылетает «коршун» и пытается схватить последнего в цепочке «цыпленка». «Наседка», расставив руки, не подпускает «коршуна» к «цыплятам».

Правила игры: ни «коршун», ни «наседка» не при­меняют силу. «Коршун» должен попытаться, бегая во­круг, обмануть «наседку», схватить и унести пойманного «цыпленка» в свой дом. Если «коршун» схватил «цып­ленка», то тот должен идти за ним.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость, основные виды движений

**«Подними предмет»**

Цель игры: развитие ловкости, умения сохранять равновесие, освоение координации рук и ног, правильно­го положения туловища при передвижении на лыжах.

По условиям данной игры ребенок должен спуститься на лыжах с невысокой горки. На середине спуска нахо­дится приготовленный заранее предмет (еловая шишка, кегля, флажок и т. п.), который ребенок должен под­нять, присев и наклонившись во время движения, не по­теряв при этом равновесия.

Вариант игры: ребенок может спускаться с этой гор­ки на санках, а во время движения поднять определенный предмет. Предметов может быть несколько, и за каж­дый из них начисляются очки.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Перебежчики»**

Цель игры: по своим задачам и характеру напоми­нает игру «Ключи».

На игровой площадке чертятся кружки диаметром 50 см. Это «домики» для играющих. Их число должно быть на одно меньше, чем количество играющих. Из числа играющих выбирается водящий, который остается без «домика». Все дети занимают свои кружки-«домики», а водящий становится в центре между кружками и гром­ко говорит: «Раз, два, три — беги!..»

После слова водящего «беги» дети начинают меняться своими кружками-«домиками», а водящий в это время старается занять любой из освободившихся «домиков». Ребенок, не успевший занять свободный кружок-«домик», становится водящим и идет в центр игровой площадки. Игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: быстроту реакции, ловкость

**«Мяч сквозь обруч»**

Цель игры: обучение бросанию и ловле мяча, пере­даче его партнеру в движении, развитие ловкости и коор­динации движения.

На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытя­нутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются воспитателем на играющие пары.

По сигналу или команде воспитателя каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и пе­ребрасывая мяч друг другу через обруч.

Во время движения дети должны бросить мяч через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен под­нять его и продолжить игру с того обруча, где была до­пущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей.

При повторении игры дети, игравшие в парах, меня­ют детей, стоявших с обручами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает не толь­ко быстроту движения, но и точность бросков игроков.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

**«Угости белку орешком»**

Цель игры: обучение прыжкам с разбега, развитие координации движения и глазомера.

На игровой площадке на вертикальной стойке или на горизонтально натянутом шнуре, находящемся на вы­соте 1,5—2 м, повесить корзиночку (можно 2—3 корзи­ночки) так, чтобы она находилась на 5—10 см выше вы­тянутой руки ребенка.

Перед началом игры воспитатель объясняет детям, что в этой корзиночке (в «гнездышке») живет белка, ко­торая очень любит орешки. Потом каждому играющему дают камешки округлой формы или шарики для пинг-понга, которые заменяют орешки. Чтобы угостить белку орешком, ребенок должен подпрыгнуть и забросить «оре­шек» в корзинку.

Правила игры: по усмотрению воспитателя дети могут прыгать с места или с разбега фасстояние 2—3 м) Каждый ребенок делает по 3—5 попыток положить «орех» в корзинку белочке. Воспитатель отмечает технику прыж­ка и приземления, а также того, кто положил больше «орешков».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: глазомер, координацию движений

**«Птички в гнёздышках»**

Цель игры: обучение основным видам движения, развивает дисциплинированность и внимательность.

На игровой площадке раскладываются обручи или рисуются круги диаметром 50—60 см по числу участни­ков игры. Это гнездышки для птичек. В каждое из них становится ребёнок-«птичка». Воспитатель говорит: «Солнышко светит. Птички вылетели из гнезда».

После этих слов «птички» выпрыгивают из своего гнезда и разлетаются по игровой площадке, машут руками-«крылышками», переходя с ходьбы на бег и обратно.

Воспитатель подает другой сигнал: «Вечер наступа­ет… Птички летят домой!..»

После этих слов «птички» спешат занять свободное или только свое гнездо (зависит от условий игры).

Правила игры: выпрыгивать и впрыгивать в гнез­дышко только на двух ногах. Во время «полета» по игро­вой площадке не сталкиваться друг с другом. При заня­тии свободных гнездышек не толкаться, не ссориться, не применять силу, выталкивая другую птичку.

Воспитатель отмечает детей, первыми вернувшихся в гнездышки, детей, кто лучше «вылетал» и возвращался в гнездышко, кто лучше «летал» по площадке, не забыв похвалить всех детей, создав положительные эмоции.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимательность, дисциплинированность

**«Через ручеек»**

Цель игры: развитие координации движений. На игровой площадке проводят две линии (можно извилистые) на расстоянии 1,5—3 м друг от друга (в зависимости от возраста играющих детей). Это «ручеек». Через «ручеек» проложены камешки на расстоянии 20— 30 см друг от друга (кусочки картона, дощечки или про­сто нарисованные на полу кружки). Они расположены с таким расчетом, чтобы ребенок мог без особого труда перебраться с одного камешка на другой, а затем и с од­ного бережка ручейка на другой.

Воспитатель подводит играющих детей к черте (бе­режку ручейка) и объясняет, что нужно по камешкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Потом воспитатель показывает, как это нужно делать. За воспи­тателем дети по очереди, перепрыгивая с камешка на камешек, перебираются на другой берег ручейка. Тот ре­бенок, который оступился и стал мимо камешка, а зна­чит, замочил ноги, отправляется сушить их на скамеечку и временно выбывает из игры.

Игра продолжается несколько раз. Затем воспита­тель хвалит всех детей, отмечая в то же время самых быстрых и ловких.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений

**«Поезд»**

Цель игры: обучение в игровой форме основным ви­дам движения (ходьба, бег), развитие координации дви­жений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Перед началом игры воспитатель строит всех игра­ющих в колонну вдоль одной из сторон игровой пло­щадки и коротко напоминает, как движется поезд, ве­домый «паровозом». Для того чтобы показать игру, во главе колонны «паровозом» становится воспитатель, а остальные играющие дети — «вагоны». В дальнейшем, после короткой дистанции, место «паровоза» занимает один из детей.

По сигналу воспитателя «паровоз» дает гудок «У-у-у!..» и «поезд» медленно трогается с места. Вагоны двигаются друг за другом с соблюдением определенного интервала (без сцепления), а дети при этом совершают движения согнутыми в локтях руками и произносят зву­ки «чу-чу-чу!..»

Воспитатель регулирует скорость движения «поез­да», постепенно ускоряя движение, переходя на быструю ходьбу, а затем и на бег.

Воспитатель подает команду: «Поезд подходит к станции…» Движение поезда замедляется.

Воспитатель подает следующую команду: «Стан­ция… Остановка…» Поезд останавливается. На станции во время остановки возможна замена «паровоза»: во гла­ве состава становится другой ребенок, а бывший «паро­воз» занимает место «вагона».

Воспитатель снова подает сигнал, и «поезд» отправ­ляется в дальнейший путь. Так в течение игры поезд про­ходит через несколько станций со сменой «паровоза».

Правила игры: дети должны во время игры, осо­бенно при смене ритма движения «поезда», строго соблю­дать интервал между «вагонами», не натыкаться друг на друга, не толкать друг друга, не выходить во время дви­жения из «состава».

Вариант игры: движение поезда может быть со сцеп­лением: во время движения только «паровоз» совершает движение руками, согнутыми в локтях, а руки всех детей-«вагонов» находятся на поясе впереди идущего.

После окончания игры воспитатель хвалит всех де­тей, отмечая при этом лучшие «вагоны» и лучший «паро­воз».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений

**«Не попадись»**

Чертится круг, играющие располагаются на расстоянии одного шага от черты. Выбирается водящий (или двое), который встает в центр круга. Дети впрыгивают двумя ногами в круг и выпрыгивают обратно. Водящий бегает по кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего играющие прыжком на двух ногах возвращаются за линию. Тот, кого осалили, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время игра останавливается, подсчитывается количество проигравших и выбираются новые водящие из числа тех детей, которые ни разу не были осалены. Игра повторяется 2-3 раза.

**«Салки»**

Играющие располагаются на площадке, один из них, водящий, поднимает руку и говорит: «Я – салка!». После этого бежит за кем-либо из играющих, стараясь догнать и коснуться его рукой. Играющий, которого салка касается рукой, становится новым салкой, а прежний включается в игру вместе с остальными. Каждый новый салка должен обязательно поднять руку и объявить: «Салка!»; ему нельзя сразу же касаться прежнего водящего. Выбежавший за границы площадки считается пойманным. При подсчете результатов игры, когда определяют, кто меньше был салкой, первый салка в расчет не принимается.

**«Догони свою пару»**

Учащиеся выстраиваются в две шеренги на расстоянии 1,5-2 м одна от другой, на вытянутые в стороны руки, определив свою пару. По сигналу учителя учащиеся первой шеренги бегут на противоположную сторону за обозначенную черту. Дети второй шеренги догоняют свои пары, стараясь осалить их прежде, чем те пересекут линию. При повторении игры дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. После каждой перебежки определяются наиболее ловкие учащиеся, которым удалось осалить свою пару.

**«Мяч над головой»**

Играющие выстраиваются в 3-4 колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мячу (большого диаметра). По сигналу учителя игроки, стоящие в колонне первыми, передают мяч стоящим сзади прямыми руками вверх-назад. Играющие принимают мяч и также передают его назад. Когда последний в колонне игрок получит мяч, он подбегает к первому и отдает ему мяч, а тот поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Игра повторяется 2-3 раза.

**«Космонавты»**

На площадке (в зале) в разных местах обозначаются ракеты. У каждого надпись сбоку – маршрут: «Земля – Луна - Земля», или «Земля – Венера - Земля», или «Земля – Марс – Земля». В каждой ракете 8-10 мест. Весь зал (или площадка) – ракетодром. Во всех ракетах на 2-3 места меньше, чем играющих в каждой команде. Играющие образуют круг и, держась за руки, идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет – опоздавшим места нет!». После слова «нет» все разбегаются и стараются занять место в одной из ракет. Опоздавшие становятся в центр круга. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются те играющие, кто совершил больше полетов.

**«Класс, смирно!»**

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Команду нужно выполнять только в том случае, если учитель начал ее со слова «класс». Тот, кто ошибся, делает шаг вперед, но продолжает играть. В игре отмечаются две ошибки: первая – играющий выполнил команду без предварительного слова «класс», вторая – играющий не выполнил команды, хотя она была подана правильно. Если играющий, совершивший ошибку и сделавший шаг вперед, вновь совершает ее, то он делает еще шаг вперед. В конце игры отмечаются те ученики, которые не совершили ошибок.

**«Охотники и звери»**

Дети бегают по площадке и изображают лесных зверей. Охотники - двое детей стоят на противоположных концах площадки. В руках у каждого по два мяча. Дети бегают по площадке, изображая зверей. По сигналу «охотники» звери замирают – а охотники выполняют по два броска в ноги зверям. Тех кого подстрелили, отводят в свой дом. После двух-трехповторений подсчитывают, кто из охотников подстрелил больше зверей, затем назначают новых охотников и игра возобновляется.

**«Парашютисты»**

Играющие делятся на две команды парашютистов. По количеству команд ставятся гимнастические скамейки – самолеты (на расстоянии 1,5 – 2 м одна от другой). У одного конца каждой скамейки обозначается круг диаметром 30-40 см, это место приземления. К каждому из мест приземления становится судья (освобожденный в этот день ученик). По первому сигналу учителя игроки команды по одному входят на скамейки – садятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты начинают по одному прыгать с самолета, стараясь точно приземлиться; судьи оценивают точность и правильность приземления. Приземление считается точным и правильным, если парашютист спрыгнул в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга. За каждое правильное приземление команде насчитывается одно очко. Выигравшей считается команда, набравшая большее количество очков.

**«У ребят порядок строгий»**

По сигналу учителя все разбегаются по площадке (залу) и произносят: «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее: тра-та-та, тра-та-та!». На следующий сигнал учителя играющие быстро строятся в колонну по одному (всего три колонны), каждый должен найти свое место. Выигрывает колонна, учащиеся которой быстро и правильно построились. Игра повторяется два раза.

**«Метко в цель»**

Играющие делятся на две команды. Одна из команд выходит к обозначенной линии и выстраивается в одну шеренгу. Каждый участник команды получает по одному малому мячу. В 5-8 м от играющих в линию параллельно команде расставлено 10-12 городков на расстоянии 50 см один от другого. По сигналу учителя все игроки команды бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Команда, бросавшая мячи, собирает их и передает другой команде, которая выходит на исходную линию и по сигналу учителя выполняет броски мячей в цель. Выигрывает команда, выбившая большее количество городков. Игра повторяется несколько раз.

**«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две равные команды – охотников и уток. Утки становятся в середину большого круга, охотники – снаружи круга. Охотники, перебрасывая мяч большого диаметра, стараются попасть им в уток. Утки, в которых попали мячом, выбывают из игры. Когда останется лишь треть уток команды меняются местами. Выбывшими из игры считаются утки (играющие), в которых мяч попал выше пояса. Охотнику нельзя переходить линию круга.

**«Мяч соседу»**

Играющие стоят по кругу (3-4 круга), водящий находится вне круга. По сигналу учителя играющие передают мяч соседу то вправо, то влево. Водящий, бегая за кругом, старается догнать мяч и коснуться его рукой. Если водящий дотронулся до мяча, то игрок у которого был мяч, становится водящим.

**«Конники спортсмены»**

На расстоянии два метра от стены обозначены стойла в метре друг от друга. Их должно быть на 2-3 меньше, чем играющих. Играющие стоят по кругу правым (левым) боком к центру, изображая лошадок. Инсценируется выездка спортивных лошадей. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. Команда «Поворот!» - и лошадки поворачивают кругом, продолжая движение в противоположном направлении. Команда «Рысью!» - лошадки бегут; «Шаг коня!» - снова идут. Так повторяется 2-3 раза. По команде «В стойла!» - все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без стойла проигрывают. Игра повторяется 2-3 раза.

**«Кто быстрее?»**

Играющие выстраиваются в две колонны у обозначенной черты. У первых в колонне игроков по одному мячу большого диаметра. По сигналу учителя стоящие первыми в колонне игроки бегут до флажка (кубика, кегли), расположенного на расстоянии 8 м от исходной черты, огибают его, возвращаются и передают мяч следующему в колонне, а сами встают в конец своей колонны. Когда мяч окажется опять у ведущего в колонне, он поднимает его вверх над головой. Выигрывает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Игра повторяется 2-3 раза.

**«Два мороза»**

Все играющие на одной стороне площадки (зала). Двое водящих – морозы стоят посередине площадки лицом к играющим и произносят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые: я – Мороз-Красный нос, я – Мороз-Синий нос. Кто из вас, ребята, в путь-дороженьку пустится?». Дети дружно отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз», - и перебегают на другую сторону площадки. Морозы пятнают перебегающих. Мороза меняются после 2-3 перебежек.

**«Успей выбежать»**

Дети образуют круг. В середину круга выходят 7-8 детей. Стоящие по кругу поворачиваются в правую или левую сторону и идут по кругу. Стоящие по середине, хлопают им в ладоши. По сигналу учителя «Стой!» дети быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Учитель считает до трех. За это время дети, стоящие в центре круга, должны успеть выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки, не успевшие выбежать считаются проигравшими. При повторении игры в центр круга встают другие дети.

**«Лиса и куры»**

Все играющие – куры – находятся в курятнике, водящий – лиса – за пределами курятника, за гимнастическими скамейками. По сигналу учителя лиса перепрыгивает через скамейку и пытается поймать (осалить) как можно больше кур. Спасаясь от лисы, куры прыгают на насест (скамейку), где лиса осалить их не может. Находиться долгое время на скамейке не разрешается. По сигналу учителя игра останавливается, лиса уходит к себе в нору, подсчитываются пойманные куры. Выбирается другая лиса и игра повторяется.

**«К своим флажкам»**

В разных концах площадки учитель ставит флажки на подставке (или другие предметы). Дети выстраиваются в колонну, каждая у своего флажка. На первый сигнал все разбегаются по площадке, на второй – «К своим флажкам!» дети должны построиться в колонну по одному у своего флажка. Побеждает команда, которая быстро и правильно построилась в колонну у своего флажка. При повторении игры учитель может поменять место расположения флажков. Игра повторяется 2-3 раза. Перестроение в колонну по одному, затем в две шеренги.

**«Мы - веселые ребята»**

Играющие располагаются на одной стороне зала. Двое водящих – в центре. Дети дружно произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать». После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие стараются их осалить. После того как все играющие окажутся за линией, игра останавливается, учитель подсчитывает количество пойманных. Игра повторяется, после 2-3 перебежек назначаются другие водящие.

**«Через кочки и пенечки»**

На одной стороне зала – лагерь октябрят (4-6 м от стены). За линией лагеря начинается лес. На полу обозначены кочки и пенечки. На противоположной стороне обозначается высокое дерево, в дупле которого дикие пчелы. Все играющие – октябрята – находятся в лагере. Трое – пчелки (водящие) – стоят за деревом, по сигналу учителя октябрята, высоко поднимая колени, идут по кочкам и пенечкам, произнося слова: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше, через кустики и кочки, через ветки и пенечки. Кто высоко так шагал, не споткнулся, не упал? Глянь дупло высокой елки, вылетают злые пчелки!». Пчелки начинают кружиться вокруг елки и, подражая полету движениями рук, произносят: ж-ж-ж… Играющие говорят: «Быстроногих не догнать! Нам не страшен пчелок рой, убежим скорей домой!». После слова «домой» октябрята убегают по кочкам и пенечкам. Пчелки жалят (пятнают) убегающих. Ужаленные подсчитываются, выбираются новые водящие и игра повторяется.

**«Зайцы, сторож и Жучка»**

Из играющих выделяются сторож и Жучка. Остальные – зайцы. На площадке обозначаются с одной стороны – норы зайцев, с другой – огород, а за огородом - дом сторожа. Посередине площадки на высоте 40-60 см натягивается веревочка – забор. Зайцы находятся в норах, а сторож и Жучка дома. По сигналу учителя зайцы перепрыгивают через веревочку, оказываются в огороде и начинают перепрыгивать с одного места на другое на двух ногах (есть капусту). По условному сигналу учителя сторож стреляет в зайцев (три хлопка в ладоши), а те убегают домой в норы, подлезая под веревку, не касаясь ее. После третьего хлопка Жучка догоняет зайцев и кусает их (касается рукой). Пойманые зайцы остаются на месте. Зайцев, которые убежали за линию нор, догонять нельзя. Учитель предлагает поднять руки тем, кто был пойман, а затем они присоединяются к играющим. Игра повторяется. Сторож и Жучка меняются ролями. Через несколько повторений назначаются новые водящие.

**«Будь ловким»**

Играющие располагаются по кругу. Перед каждым на полу мешочек с песком (можно положить брусок, камешек). Водящий (или двое) – в центре круга. По сигналу учителя дети прыгают двумя ногами через мешочек в круг и обратно, водящий старается осалить детей, которые не успели выпрыгнуть. Тот из играющих, кого дотронулся водящий, получает штрафное очко (из игры не выбывает). Через 50 с игра останавливается и подсчитываются проигравшие. Выбирается другой водящий из числа тех, кого ни разу не осалили. Игра повторяется.

**«Кто лишний?»**

Играющие разбиваются на две группы. В каждой команде игроки становятся кругом по два в затылок друг к другу, лицом к центру. За каждым кругом по двое водящих: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой либо пары. Игрок, стоящий в паре сзади, убегает, и догоняющий устремляется уже за ним. Если водящий осалил убегающего, то убегающий становится водящим.

**«Пустое место»**

Играющие образуют круг. Водящий идет по кругу (с внешней стороны) и дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в любую сторону по кругу. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в противоположную сторону. Каждый из них старается прибежать к образовавшемуся пустому месту, кто прибежит раньше, становится в круг, опоздавший становится водящим.

**«Запрещенное движение»**

Играющие становятся в круг. Учитель объясняет, что они все вместе будут выполнять различные движения, но одно движение нельзя делать. Учитель начинает делать разные движения, и все ученики повторяют их, но неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Те из играющих, кто выполнил запрещенное движение, делают шаг вперед, а затем продолжают играть. Через некоторое время запрещенное движение сменяется другим.

**«Бездомный заяц»**

Выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой дом. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сразу же оттуда убежать. Если охотник догоняет бездомного зайца, то охотник сам становится зайцем, а заяц охотником и начинает догонять нового бездомного зайца. Для домиков можно использовать обручи.

**Тематические беседы по формированию ЗОЖ у младших школьников.**

Занятие1: «Кто я?»  
Цели:  
• дать детям представление о внешнем виде человека, о его особенностях как живого организма;  
• учить замечать индивидуальные черты у себя и у других людей (я – такой, а он – другой);  
• знать полезные и вредные привычки.

1. - Ребята, скажите, пожалуйста, с каким настроением вы сегодня пришли в группу? (Ответы детей).  
- Скажите, а как можно определить настроение человека? (По выражению лица.)  
- Окружающие нас люди всегда видят наше лицо.

2. Если черты лица даны нам природой и родителями, выражение лица – это то, что мы создаем сами. Лицом нужно уметь владеть, совсем не обязательно всем вокруг знать, что у нас на душе. Иногда о человеке говорят: «У него такое доброе лицо!» А бывают злые люди с добрыми лицами? Как правило, нет. Ведь лицо способно накапливать чувства, которые ему чаще всего приходится выражать. Какое у вас лицо?  
Человеку надо следить за своими эмоциями и думать, всегда ли правильно он их выражает. Главное, чтобы наши эмоции были приятны и нам, и окружающим.  
• Каких добрых сказочных героев вы знаете?  
• Каких злых сказочных героев вы знаете?  
• Кто из вас может прочесть веселое стихотворение?  
• Кто из вас знает грустное стихотворение?  
Задания детям:  
• Улыбнитесь, как солнышко;  
• Нахмурьтесь, как тучка;  
• Рассердитесь, как упрямые бараны на мосту;  
• Изобразите хитрую лису;  
• Изобразите испуганного зайчика.  
Задание «Опиши друга».  
Дети становятся спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, лицо, одежду стоящего за спиной ребенка. Побеждает тот, кто оказался более точным в описании друга.  
3. - Ребята, скажите, пожалуйста, вы знаете, из чего состоит тело человека? Покажите части тела и назовите их. (Голова, лоб, глаза, ресницы, уши, рот, нос, щеки, подбородок, шея, грудь, спина, живот, ноги, колени, ступни, руки, пальцы.)  
- Зачем нужны человеку глаза, ресницы, уши, сердце, ноги, желудок?

Послушайте стихи.  
Шепчет ротик: «Эй, послушай,  
Что ты, носик, приуныл?  
Ко всему ты равнодушен,  
Будто свет тебе не мил».  
Грустный носик отвечает:  
«Разве ты не замечал,  
Глазок – двое, ушек – двое,  
Две руки и две ноги.  
Только мы живем с тобою  
В одиночку, чудаки».

Одна дана нам голова,  
А глаза – два  
И уха – два,  
И два виска, и две руки,  
Зато два рта, два языка, -  
Мы только бы и знали,  
Что ели да болтали.  
С.Маршак

4. - Скажите, должны ли дети заботиться о своем здоровье? И что для этого необходимо делать?  
Хочу я по всей прокатиться планете,  
Разведать, что делают дети на свете.  
Как их зовут?  
Хорошо ли живут?  
Выяснить надо, кто учится в школе.  
Справиться, школа у них далеко ли.  
Как их здоровье, сколько им лет?  
Есть ли работа у папы, иль нет?  
Кто поправляет на них одеяльце,  
Кто им лекарство с вареньем даёт?  
Д.Родари

- Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться.

Занятие 2 : «Человек и его здоровье»  
Цели:  
• рассказать дошкольникам о детском организме;  
• сформировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.

1. - Ребята, что нужно знать, чтобы научиться читать и писать? Надо хорошо знать азбуку. А есть ещё одна, более важная и интересная азбука АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. Её необходимо знать, чтобы быть здоровым, ловким, выносливым. Сегодня мы поговорим о том, как устроен организм человека, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым.  
Много веков назад люди поняли насколько важно заботиться о своем здоровье, содержать в чистоте и закалять тело. Чтобы оно всегда было крепким и сильным. Нужно быть осторожным, не подвергать опасности свою жизнь, правильно питаться и дружить со спортом.

2. Плакат «Строение тела человека»  
- Ребята, посмотрите на плакат и назовите части тела, которые вы знаете.  
- Всё наше тело покрыто кожей. Она надежно предохраняет внутренние органы от повреждений и сообщает нам, что происходит вокруг. Жарко нам или холодно. Под горячими лучами солнца кожа загорает, делается более плотной и смуглой, чтобы не перегревались внутренние органы. Ногти и волосы – тоже кожа. Но только ороговевшая.

Если бы каждый из вас увидел, какое множество микробов кишит на руках и прячется под ногтями, вы никогда бы не забывали мыть руки перед едой, стричь и чистить ногти: От простой воды и мыла  
У микробов тает сила.

3. Кто знает, что такое микробы?  
Микробы являются причиной многих болезней. Они попадают в наш организм с пищей или воздухом и быстро размножаются. Защитные силы организма вступают с ним в борьбу, у человека поднимается температура. Вот почему врач в первую очередь спрашивает у больного о его температуре.  
Если вы заболели, например, гриппом, то окружающие люди тоже могут заразиться, так как при чихании и кашле разбрызгиваются капельки слюны, опускаются на пищу, предметы, летают в воздухе. Их могут вдохнуть находящиеся рядом люди и тоже заболеть. Поэтому, когда вы чихаете и кашляете, надо обязательно прикрывать рот и нос носовым платком.

4. - Кто может объяснить, зачем чистят зубы?  
- Кто может ответить, когда надо посещать зубного врача?  
Если в зубе образовалась маленькая дырочка, человек ленится или боится пойти к стоматологу, он как будто предоставляет удобную квартиру бактериям, где они быстро размножаются. Но даже если все зубы здоровы, то в щелочках между ними могут застрять остатки еды, это пища для бактерий. Вот почему необходимо чистить зубы после еды.  
Чистить зубы надо часто.  
Друг зубов – зубная паста.

Чтоб десны были крепкими,  
Грызи морковку с репкою.

Чтобы зубы не болели,  
Вместо пряников, конфет  
Ешьте яблоки, морковку –  
Вот вам, дети, мой совет!  
В организме человека всё взаимосвязано. Например, у человека больные зубы - тогда может заболеть и желудок, так как пищу нужно тщательно пережёвывать, а больным зубам это сделать тяжело.

5. Знаете ли вы, какая пища полезна, а какая вредна для здоровья человека?  
Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться. Когда человек не болеет, он редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров и всегда будешь таким.  
Постарайтесь не лениться:  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы  
И легко вам будет жить!  
Занятие 3: «Витамины укрепляют организм»  
Цели:  
• познакомить детей 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.

1. - Ребята, сегодня к нам в гости пришёл мальчик Ваня Заболейкин. Познакомьтесь с ним, ребята, поздоровайтесь! (дети знакомятся с театральной куклой).

- Ванечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя такая странная – Заболейкин.  
- А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришёл, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денёк опять приду и опять заболею…  
- Ну, Ванечка, что-то непонятное с тобой творится. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем!  
- Ребята, а вы любите болеть? (Нет!)  
- Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет: если хочешь быть весёлым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддавайся никаким болезням – каждый день принимай витамины.

2. - А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.  
- Садись, Ванечка, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным…  
Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины? В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источники жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Так как и у вас, у витаминов есть свои имена. Давайте с ними познакомимся поближе. Их принято обозначать буквами: А,В,С,D,PP,Е,К.  
3. У витаминов есть свои домики, где они живут. А еще витамины любят играть в пятки. Вот и сегодня они спрятались от вас, ребята. И нам придется их поискать. Вы согласны искать витамины?  
Тогда полный вперед. Но не так-то просто их найти. Для этого нам придется потрудиться. Сейчас мы будем сажать огород.

Игра – имитация  
Очень дружный мы народ, (Дети становятся в круг).  
И сажаем огород.  
Взяли несколько лопат, (Копают землю воображаемыми  
Стали землю мы копать. лопатами).  
Взяли грабли, разрыхлили, (Рыхлят землю, делают грядку  
Грядочку вот здесь разбили. воображаемыми граблями).  
Просим нас не отвлекать - (Грозят пальцем).  
Надо грядку засевать.  
Каждый взял пакет семян (Сыпят семена в грядку).  
И кидает в землю сам.  
Осторожно загребаем (Загребают, поливают).  
И водичкой поливаем.  
Вот веселый огород, (Показывают руками на грядку),  
Что здесь только не растет!  
А теперь, друг, не зевай, (Собирают урожай в корзинку).  
Собирай-ка урожай!

Теперь отправляемся в сад.  
- Кто был в саду? Что растет в саду?  
Наш сад  
Прекрасен наш осенний сад.  
В нем слива есть и виноград.  
На ветках, как игрушки,  
И яблоки. И груши.  
И как фонарики, горят  
Айва и слива, и гранат.  
А к ночи веет холодок,  
И желтый лист шуршит у ног.  
Плоды мы утром соберем  
И всех соседей созовем,  
И солнышку помашем.  
«Спасибо, осень!» - скажем.  
По ходу сбора урожая дети узнают, в каких овощах, фруктах, ягодах содержатся те или иные витамины.  
Но самым хитрым оказался витамин Д. Он спрятался в лучах солнышка. Когда ты гуляешь на свежем воздухе, солнечные лучики дарят тебе витамин Д.  
А теперь послушайте, в каких овощах, фруктах и продуктах содержатся определенные витамины.  
Витамин А – морковь, сливочное масло, апельсин, мандарин, помидор, абрикос, красный сладкий перец, тыква. Витамин А называют витамином роста.  
Витамин В – черный хлеб, горох, фасоль, пшено, гречка, овсянка, печень, свинина, молоко и молочный продукты.  
Витамин В способствует хорошей работе сердца. Когда его нет, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-как.  
Витамин С – смородина, яблоко, лук, лимон, кислая капуста. Витамин С укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой.  
Витамин Е – кукуруза, растительные масла, зародыши злаков.  
Витамин Д – солнечные лучи, рыбий жир, яйца, икра, молочные продукты.  
- Вот здорово! – радуется Заболейкин. – Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержатся витамины. Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать отвар из шиповника, потереть сырую морковку – и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я все время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок – все это невкусные продукты, и просил маму покупать мне конфеты, лимонад, чипсы… Я-то не знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши-то врачи точно знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым.

Занятие 4: «Здоровая пища»  
Цели:  
• рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной;  
• дать информацию о пользе витаминов.

1. Сегодня наша беседа пойдет о еде. Скажите, человек может прожить без еды? (Ответы детей). Да, какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался. Ему необходимо каждый день кушать – питаться. Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму – от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать (на завтрак, обед, ужин), организм слабеет. Почему так происходит?  
Дело в том, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают организму расти и развиваться.  
Еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. В овощах, фруктах, молоке содержатся витамины и минералы, необходимые человеку. Организм накапливает жиры от сливочного и растительного масел и использует их для выработки энергии.  
Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.  
Люди, которые едят слишком много жирной и сладкой пищи, набирают лишний вес, чем могут навредить своему здоровью и даже заболеть.  
Почему люди готовят еду? Нашему желудку легче переваривать приготовленную пищу, чем сырую. Еще при готовке погибают микробы, от которых люди могут заболеть, да и пища дольше сохраняется.  
2. Всем людям необходимы витамины. Основные из них – А, В, С, D. Витамин А содержится в моркови (особенно полезен сок), в рыбе, в болгарском перце, в яйцах.  
Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок.

Витамин В можно найти в мясе курицы, молоке, зеленом горошке, ржаном хлебе.  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен вам –  
И не только по утрам.

Витамин С содержится в лимонах, черной смородине, апельсинах, клубнике, луке, капусте, редисе.  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей.  
Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней – лучше жить!

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.  
3. Что происходит с пищей, которую ты ешь? Ты измельчаешь ее зубами, и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть по пищеводу в желудок. Особые соки в желудке перерабатывают пищу, разбивают ее на мелкие кусочки. Этот процесс называется пищеварением. Затем пища поступает в извилистую трубку, которая называется тонкой кишкой, и превращается там в раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества из этого раствора поступают в кровь и разносятся по сему организму. Отходы от пищеварения идут в другую трубку, которая называется толстой кишкой, и выводятся из организма. Вот какие изумительные превращения происходят с едой в нашем организме.  
Запомни правила приема пищи:  
- во время еды не торопись;  
- не ешь на ходу:  
- не переедай;  
- не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу;  
- не ешь много сладостей;  
- пищу тщательно пережевывай.

Упражнение «Полезная и вредная пища»  
Под зеленую карточку положите картинки, где нарисована полезная еда, а под красную – где вредная. Картинки: сок, торт, фрукты, овощи, конфеты.

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,  
Что пользу приносит не все, что съедаешь.  
Запомни и всем объясни очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну.  
Холодная пища ему не нужна,  
И очень горячая тоже вредна.  
А сладостей разных и чипсов, и «колы»  
Желудок боится, как попа уколов.  
Большими кусками не стоит глотать,  
А тщательно надо ему прожевать.  
И помни – желудок у тех не болел,  
Кто с детства его понимал и жалел!  
К.Луцис  
Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять разнообразную пищу. Не вертеть носом, как это иногда бывает у ребят, и тогда родители уговаривают съесть их хотя бы еще ложечку.

Занятие 5: «Микробы»  
Цель:  
• дать детям элементарные знания о микробах и о способах защиты от них.

1. Микроб – ужасно вредное животное:  
Коварное и, главное, щекотное.  
Такое вот животное в живот  
Залезет и спокойно там живет.

Залезет, шалопай, и где захочется  
Гуляет по больному и щекочется.  
Он горд, что столько от него хлопот:  
И насморк, и чихание, и пот.  
О.Нэш  
Ученые нарекли мельчайших представителей этого мира за их ничтожную величину микробами или микроорганизмами (от греческого слова «микрос», маленький). Микроскоп позволил рассматривать микробов поштучно, каждого. Выяснилось: хотя эти существа обычно состоят из одной-единственной живой клетки, они разнообразны по форме, свойствам, образу жизни и своему влиянию на окружающую среду.  
Главное место среди микробов занимают бактерии. От них во многом зависит вся жизнь и на земле, в воде и в почве, в растениях и животных. Одни бактерии очень нежны и легко погибают, а другие переносят даже кипячение и замораживание, воздействие кислот, щелочей и ядов. Попадая в организм человека или животного, бактерии могут вызвать опасные заболевания – туберкулез, сибирскую язву, тиф, ангину, чуму, воспаление легких, заражение крови.  
Микробы – очень маленькие, невидимые живые существа. Они могут находиться в помещениях, на земле, в воздухе и даже на одежде и теле человека. Могут попасть в организм через грязные руки, немытые овощи или фрукты, воду, при дыхании. Они живут под ногтями, в больных зубах. При попадании в организм микробы быстро размножаются и вызывают болезни.  
2. Ты знаешь, что в мире встречается много болезней. Болезни, которые вызываются микробами и вирусами, называются инфекционными болезнями. Каждая заразная болезнь вызывается определенными микробами.  
Чего же боятся микробы?  
Как хорошо жилось бы микробам, если бы их все боялись, а они никого.  
Оказывается, есть причины, которые мешают микробам размножаться.  
Многие виды микробов погибают при высыхании, при воздействии солнечных лучей, при нагревании до 60о С и при кипячении до 5 минут. Даже наиболее стойкие во внешней среде болезнетворные микробы погибают при кипячении в течение 20 минут. Вот поэтому безопаснее пить кипяченую воду, а не сырую из-под крана, в которой могут жить микробы.  
3. Что же надо делать, чтобы не заболеть:  
- есть только вымытые овощи и фрукты;  
- не пить грязную и сырую воду;  
- всегда мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки;  
- есть и пить только из чистой посуды;  
- при чихании и кашле рот и нос прикрывать платком;  
- не забывать делать уборку и проветривать комнату.  
Ребята, а вы знаете, что существуют и полезные бактерии. Эти бактерии превращают молоко в простоквашу, кефир, ацидофилин, а виноградный сок – в спирт, уксус, вино. Но самое главное – без полезных бактерий у нас было бы меньше молока, хлеба и мяса. Дело в том, что жизнь животных зависит от растений, а растения лучше всего развиваются на той почве, в которой много азота. Азот же берут из воздуха и переносят в почву живущие в ней бактерии.  
Но и это еще не все. Если бы на Земле не было бактерий, вызывающих гниение, наша планета постепенно покрылась бы неразложившимися останками растений и животных. Бактерии гниения помогают уничтожить эти останки. Так возвращаются в почву все вещества, из которых состояли тела растений и животных.

Занятие 6: «Личная гигиена»  
Цель:  
• развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

1. Ребята, послушайте отрывок из стихотворения В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» (по ходу чтения демонстрируются иллюстрации):  
Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.  
Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.  
Этот в грязь полез и рад, что грязна рубаха.  
Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!»  
- Какой из мальчиков вам больше нравится?  
- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?  
- А другой мальчик кому-нибудь понравился?  
- Почему не понравился?  
2. Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что же это такое?  
Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой  
своего лица, рук, тела, зубов.  
- Какие туалетные принадлежности помогают человеку быть чистым? Правильно, мыло, полотенце, мочалка, зубная паста и щетка.  
Мыло  
У меня есть забота,  
Мыло ходит на работу.  
Сашу мылит, отмывает,  
Часто в гости приглашает.  
Приглашенье принимай,  
Мыльце ты не забывай.  
Полотенце (загадка)  
Махровое, душистое, мягкое, пушистое.  
Любит воду промокать, где что влажно вытирать.  
Придут ребята с прогулки – и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется.  
Ребята, расскажите, как правильно вымыть руки. (Ответы детей.)  
Послушайте 8 правил, как вымыть руки:  
1.Закатай рукава.  
2.Намочи руки.  
3.Возьми мыло и намыль руки до появления пены.  
4.Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.  
5.Смой пену.  
6.Проверь, хорошо ли вымыл руки.  
7.Вытри руки  
8.Проверь, сухо ли вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.  
Мочалка  
Вот раскинулась мочалка,  
Ей спины твоей не жалко.  
Пенит, мылит, отмывает,  
Телу чистоты желает.  
Ты с мочалкою дружи,  
Где что грязно – ей скажи.  
- Грязь на теле?  
- Не беда!  
Ототрет все без труда.  
Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитация движений), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:  
Давайте же мыться, купаться,  
Плескаться, нырять, кувыркаться  
В лохани, в корыте,  
В реке, в ручейке, в океане,  
И в ванне, и бане.  
Всегда и везде  
Вечная слава воде!  
3. Главный враг зубов - кариес. У него есть помощники – налет и черный камень. Ты почистил зубы, поел, через какое-то время поверхность зуба становится желтой и шершавой. Если вовремя не удалить налет щеткой и пастой, т. е., если ты не почистишь зубы. То придет черный камень и сделает зуб некрасивым и больным. А уж потом начинает действовать коварный кариес, который начинает разрушать зубик.  
Кариес и его друзья боятся щетки и зубной пасты. Запомни, именно они лучшие друзья твоих зубов.  
Ребята, скажите, как правильно ухаживать за зубами?  
Правильно, чистить зубы надо утром и вечером, сгонять противный кариес с зубов. Чуть помедлишь, поленишься – и он тут как тут. А днем после приема пищи нужно прополоскать рот теплой водой. Зубная щетка – зубам верная подружка. Если только ею пользоваться умеючи. А то бывает, проведут ребята легонечко щеткой 2-3 раза по передним зубам кое-как и все, думают, что справились, победили кариес. Да не тут-то было, он – кариес – только того и ждет, чтобы вы ленились да кое-как чистили зубы. Нет, пользы от такой чистки не будет никакой.  
4. Игра с мячом «Что полезно для зубов, а что не полезно»  
Полезно Не полезно  
Морковь Шоколад  
Яблоко Печенье  
Молоко Конфеты  
Творог Леденцы  
Сметана Зефир  
Масло Пирожное  
Кефир Мороженое  
Торжественное обещание  
Чтобы в грязнулю и неряху  
Мне не превратиться,  
Обещаю каждый день чисто, чисто…(мыться).  
Быть хочу я очень чистой.  
А не черной галкой,  
Обещаю я дружить с мылом и …(мочалкой).  
А еще, два раза в сутки  
Обещаю чистить…(зубки).  
Обещаю всем кругом  
Быть послушным малышом.  
Ходить чистым и опрятным  
Очень, очень…(аккуратным).

Занятие 7: «Режим дня»  
Цель:  
• сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.

1. Давайте разберемся, что же такое режим дня. Режим дня – это когда человек делает свои основные дела в определенное время. Вспомните, с чего начинается и как проходит ваш день. (Рассказы детей).  
Из ваших рассказов можно выделить основные моменты вашего распорядка дня: подъем, завтрак, обед, сон, ужин, приготовление ко сну, сон.  
Режим есть не только в жизни человека. Режим есть в природе.  
- Смена времен года: зима, весна, лето, осень.  
- Смена дня и ночи.  
Отгадайте загадки.  
Зажигайте лампы, свечи –  
К нам подкрался темный…(вечер).

Слышим птиц мы дребедень:  
«Ночь прошла, встречайте…» (день).

Вот сомкнуло солнце очи –  
Наступило царство…(ночи).  
Убежало солнце прочь,  
Спать ложись: настала…(ночь).

Утром смотрит нам в оконце  
И лучом щекотит…(солнце).  
Ночь темна, темна, темна –  
В тучах спряталась…(луна).  
2. Режим дня есть у животных. Утром они просыпаются так же, как и вы, а ночью спят. А у некоторых животных есть свой особенный режим. Например, медведь в зиму ложится спать, а весной он просыпается. Но если кому доведется разбудить медведя зимой, ох и худо ему придется. Разозлится медведь, и будет ходить всех пугать в лесу за то, что нарушили его режим, потревожили сладкий сон.  
Мишка, мишка, лежебока  
Мишка, мишка, лежебока!  
Спал он долго и глубоко,  
Зиму целую проспал  
И на елку не попал,  
И на санках не катался,  
И снежками не кидался,  
Все бы мишеньке храпеть.  
Эх ты, мишенька – медведь!

Ночь уходит  
Ночь уходит на покой  
И уводит за собой  
И сверчка, и светлячка,  
И ночного мотылька.  
Те, кто ночью залетали  
К нам в раскрытое окно,  
Трепетали, стрекотали,  
Где-то спят давным-давно.  
Пряча в складки  
Запах сладкий,  
Лепесток за лепесток,  
Сам себя укрыл украдкой  
И уснул ночной цветок.  
Залетает сыч в дупло.  
Рассветает. Рассвело…  
3. Режим есть и у растений. Вспомните, как весной распускаются деревья, а осенью скидывают листья и ложатся спать в зиму до будущей весны. Понаблюдайте за растениями. Утром они раскрывают свои удивительные бутончики, а вечером готовятся ко сну и закрывают лепестки до следующего дня.  
4. Во всем есть свой порядок, режим. А теперь представьте, если бы режима не было. Среди лета шел бы снег ни с того ни с сего, деревья бы не знали, что им делать, солнце с луной забыли бы про очередь и выходили, когда кому вздумается. Бедные сверчки и ночные мотыльки не знали, что им делать – петь песни или ложиться спать, а зимой неожиданно приходила бы весна и будила мишку-лежебоку, и тогда потревоженный и злой мишка ходил бы по лесу и искал, кого бы напугать, а может и съесть за такие проделки. Какая бы неразбериха началась.  
Надеюсь, вы поняли, что режим очень важен не только для природы, но и для твоего организма. Приучайся вставать в одно и то же время, принимать завтрак, обед и ужин, готовиться ко сну и ложиться спать. Если ты приучишься так поступать, организм отблагодарит тебя здоровьем, а если нет, то в твоем организме, как и в природе, начнется путаница и неразбериха. Глазки хотят спать, а желудок скажет: «Хочу есть». Кому из них важнее угодить? Важно тому и другому, но… каждому в свое время.  
В твоем режиме дня обязательно должны быть игры и прогулки на свежем воздухе, но и не только они. Прежде всего, вы еще и помощники по дому.

Мамина помощница  
Спать мне больше не хотелось,  
Я умылась и оделась,  
А потом метлу взяла  
И крылечко подмела.  
Чашки, блюдца перемыла, ни единой не разбила,  
Все на кухне убрала –  
Этим маме помогла.  
У нее полно заботы,  
Много всяческой работы.  
Если б я сама смогла,  
Я б во всем ей помогла!  
Помни, правильный режим дня сделает твой организм здоровым и крепким.

Занятие 8: «Мой замечательный нос»

Цели:  
• рассказать детям о том, зачем человеку нос, каково его назначение.  
• Объяснить, почему нужно заботиться о чистоте воздуха в помещении.  
• Создать у детей представления о здоровом образе жизни.

1. Сегодня мы с вами поговорим о значении органов чувств. Отгадайте, о чем пойдет речь.  
Между двух светил посреди один.  
Вот гора, а горы две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит –  
То заходит, то выходит. ( Нос.)  
Зачем они только нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними: то с горки упадешь, да его разобьешь; то он чихает, даже платок для него придумали специальный – носовой. А дышать мы ведь и ртом можем. Так? Так, да не так. Нос наш важен не менее, чем другие органы, и дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.  
Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосиками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркале. Волосики исполняют роль охранников – они не пропускают в нос пылинки.  
Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Кроме того, пройдя по лабиринтам, воздух согревается. Так что в легкие он попадает теплым и очищенным.  
Нос первым вступает в бой с микробами. Когда человек простужается, в носу у него начинает вырабатываться много слизи, которая пытается задержать нашествие микробов и не дать им проникнуть в горло и легкие. Если слизи с налипшими к ней микробами становится слишком много, мы чихаем. И нос очищается. Но при чихании необходимо прикрывать нос платком, чтобы своими микробами не заразить тех, кто находится рядом.  
Вспомните, что надо делать, если у вас начинается насморк? Во-первых, нужно теплее одеться. Главное, чтобы в тепле были ноги. Вечером дома возьмите тазик с горячей водой, добавьте сухой горчицы, опустите в него ноги и немного погрейте. Затем насухо вытирайте и поскорее наденьте теплые шерстяные носки. Во-вторых, нужно выпить что-нибудь горячее. Подойдет чай с медом, малиной, липовым цветом, с различными лекарственными травами.  
Старайтесь, чтобы ноги ваши всегда были теплыми и сухими. Промокли – немедленно домой, переобуваться. Опытные туристы и путешественники всегда носят запасные носки и обувь. Они никогда не тронутся в путь, пока не высушат мокрые вещи у костра.  
Нос можно закалить. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой. И не в коем случае не дышать ртом! Почему? (Холодный воздух, микробы).  
Наш нос первым сообщает мозгу о непригодном для дыхания воздухе: газ, химические запахи, запах гари при пожаре. Как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос? Ученые подсчитали, что человек способен различать до 400 различных запахов. Есть люди с обостренным обонянием, они могут заниматься созданием духов, туалетной воды.  
Давайте проверим, умеете ли вы с помощью носа определять знакомые запахи.  
2. Игра «Узнай по запаху»  
Детям предлагается закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи: микстуру от кашля на основе аниса, пихтовое масло, хвойный запах, чеснок, соления. Еще можно определить, что находится внутри капсул от киндер-сюрпризов с проколотыми дырочками: вата, пропитанная духами; кусочек шоколада, зубчик чеснока; корочка апельсина; кусочек селедки или соленого огурца.  
Я ничего не знаю.  
И вдруг мой нос говорит,  
Что где-то и у кого-то  
Что-то сейчас подгорит!  
Я ничего не знаю.  
Это нос доложил:  
Кто-то купил апельсины  
И во-о-он туда положил!  
Я ничего не знаю.  
Я в духоте сижу.  
Нос говорит: «Погуляем!  
Очень тебя прошу».  
Ходишь с ним и гуляешь.  
Он говорит: «А знаешь,  
Пахнет уж весной!»  
Э.Мошковская  
3. Я думаю, все поняли, какую важную роль в жизни человека играет нос. Поэтому соблюдайте следующие правила:  
- не ковыряйте в носу пальцем и тем более острым предметом;  
- не засовывайте в нос посторонние предметы;  
- при насморке нельзя сильно сморкаться и втягивать слизь в себя, это может привести к заболеванию уха;  
- не пользуйтесь чужим носовым платком, он должен быть личным у каждого человека.  
4. Очень неприятно, когда человек не следит за носом и не использует вовремя носовой платок.  
Мальчугану скоро шесть.  
У него карманы есть,  
А добра в карманах этих  
И не счесть!  
Там – конфетные бумажки,  
Пряжки, пробки,  
Деревяшки, гвозди,  
Пуговки, катушки,  
Старый ключ от кладовушки –  
Всякой всячины полно, но!  
В двух карманах паренька  
Нету места для…платка!  
Так и ходит озорник:  
Носом – шмыг,  
Носом – шмыг,  
То и дело: носом – шмыг!  
Л.Деляну  
В народе говорится: «Береги нос в большой мороз». А вы знаете, как это надо делать? А в жару нужно беречь нос? Что вы будете делать, если из носа потечет кровь? Почему это происходит?  
Когда люди говорят: «нос не дорос», - это значит, что младшие учат старших; «нос повесил» - расстроился; «водит за нос» - обманывает; «держи выше нос» - не унывай!

Занятие 9: «Осанка – красивая спина»  
Цель:  
• учить следить за своим здоровьем;  
• побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

1. В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле» (показать иллюстрацию). А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся» (показать иллюстрацию).  
- Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее? (Ответы детей).  
- Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).  
- У кого более красивая осанка: у горбуна или у солдатика?  
2. Игра-имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажите, с какой спиной ходили в семье оловянного солдатика».  
- Ребята, а как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись? (Ответы детей).  
3. - Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную.  
Об этом знал оловянный солдатик. Потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»  
- Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.  
- А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи» подними голову!» их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины все больше и больше искривлялись и горбатились.  
4. - Ребята, кто хочет проверить свою осанку?  
Упражнение 1  
Сядьте так ровно, как у кого получится. (Воспитатель хвалит детей за ровные спины.)  
Упражнение 2  
Подойдите к стене и встаньте так, чтобы затылок. Лопатки, пятки плотно прилегли к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.  
Упражнение 3  
Положите себе на голову мешочек с песком и ходите (медленно, затем быстрее). В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет.  
5.- Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины? (Ответы детей).  
- У горбуна – нарушение осанки. Эта болезнь называется сколиозом. Это значит, что позвоночник деформирован, т.е. искривлен. Эта болезнь лечится трудно и долго. Держать правильно осанку нам помогает позвоночник – это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику присоединены ребра, они защищают внутренние органы от повреждений.  
- Ребята, как вы думаете, может ли ребенок сам сформировать правильную осанку, или, наоборот, деформировать ее? Почему искривляется позвоночник у детей?  
Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде. Играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.  
В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной.  
Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал всегда: «Я позвоночник берегу…Я от болезней убегу…» и решили позвать солдатика, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие полезные советы:  
1.Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, в школе, на даче и т.д.  
2 Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.  
3.Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.  
4.При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранней или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.  
5.Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.  
6.При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.  
7.Если при работе приходится долго стоять, следует через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.  
8.Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, в баскетбол, в волейбол, в теннис, в городки, играть с прыгалкой, обручами, мячами и т.д.  
9.Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.

- После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо. Все дети выздоровели и стали действительно красивыми, стройными, подтянутыми. А главное – они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!

Занятие 10: «Спорт – это здоровье»  
Цель:  
• способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.  
• Закрепить знания о различных видах спорта.

1. Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет).  
Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.  
2. Спортсмены – это люди, которые посвятили свою жизнь спорту. (Дети рассматривают фотографии спортсменов из различных видов спорта).  
Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.  
Однако, не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.  
Но это совсем не означает, что ты не должен дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», - скажет кто-то. А вот и нет! Ты хочешь быть ловким, метким, выносливым? Вот и отлично! Поэтому я предлагаю тебе организовать свой домашний стадион. Обязательный спортивный инвентарь для каждого мальчика – это мяч. Организуйте с ребятами во дворе футбольную команду. Вот ты уже и футболист. А девочки тем временем могут прыгать на скакалках, покрутить обруч, как это делают в легкой атлетике.  
Очерти на земле круг. Это мишень теперь отойди на несколько шагов и целься в него камушком. Попал? Отлично! Вот ты уже проявил меткость. А теперь отойди подальше, увеличь расстояние и пробуй еще.  
Наверное, нет ни одного малыша, который не любил бы прыгать. Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и чемпион.  
А можно устроить пробежку. Выбери ровное место, где ничего не мешает. Начертите ровную линию палочкой на земле. Впереди на некотором расстоянии положите мяч. Теперь встаньте с ребятами у линии и по сигналу: раз, два, три! – добежите до мяча и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.  
Можно придумать еще очень много интересных игр и соревнований. А те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.  
3. Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.  
Смысл физической культуры  
И в красе мускулатуры,  
И в здоровье организма –  
Чтоб легко идти по жизни!  
Трудно в тонусе держаться?  
Нужно спортом заниматься!  
Сон прервав пораньше сладкий,  
Делать по утрам зарядку!

Начинающему физкультурнику  
С чего ты начал? С пустяка –  
Решил достать до потолка.  
Не получилось – не достал,  
Но распрямился – выше стал.  
А дальше – больше: по порядку  
Стал делать сверху вниз зарядку.  
Для головы, для рук и ног…  
Зарядку сделал – выше толк:  
Пусть на чуть-чуть, я стал сильней.  
Так начинай день веселей.

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт – здоровье, спорт – помощник,  
Спорт – игра, физкульт –ура!

Используемая литература  
1. Блинова Г.М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. – М., 2006  
2. Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж, 2005  
3. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей. – М., 2008