

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 126



## **ПРОЕКТ «Мы за Здоровый Образ Жизни!»**

**Составитель:**  
инструктор по физической культуре  
Высшей квалификационной категории  
МАДОУ детский сад № 126  
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

**Проблема:** незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

**Обоснование проблемы:**

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье,

**Цель:** повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.

Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Выполнение проекта:**

**Девиз проекта:**

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

***В работе с детьми:***

**ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»
- Воздушное контрастное закаливание.

### БЕСЕДЫ:

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». *(Приложение №1)*
- "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций *(Приложение № 2)*

Встреча с «Витamiном», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)

- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) *(Приложение № 3)*
- Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ». *(Приложение № 4)*

### ЗАНЯТИЯ:

- Физкультурное занятие "В стране здоровья".
- Показ открытого занятия «Мой веселый звонкий мяч» *(Приложение № 5)*

### ИГРЫ:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...
- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.
- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.
- Рассмотрение иллюстраций, фотографий о здоровье.
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. *(Приложение №6)*
- Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.
- Выставка рисунков о спорте.

### ***В работе с родителями:***

- Была проведена консультация ***«Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»(Приложение №7 )***
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Консультация для родителей ***«Здоровое питание наших детей» (Приложение № 8)***
- Была проведена выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка.

### ***Работа по совместной деятельности родителей и детей:***

- Совместное развлечение с детьми и родителями ***«Постарайся угадать, чем листочек может стать».*** (Приложение № 9)
- • Оформление совместно с родителями фото выставки ***«Моя спортивная семья»***

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

- 1.Снижение уровня заболеваемости.
- 2.Повышение уровня физической готовности.
- 3.Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- 4.Заинтересованность родителей в изготовлении спортивного инвентаря из бросового материала.

## Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины?
- Витамины бывают не только в таблетках.
- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.
- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

## Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

**Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах:**

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**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.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным  
Постой-ка, у тебя горячий лоб  
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки?

**В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

**Отсюда вывод:**

**Нельзя**

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

**Нужно есть больше овощей и фруктов.** В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

## Потешки при умывании

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

От водички, от водицы  
Всё улыбками  
искрится! От водички,  
от водицы Веселей  
цветы и птицы! Катя  
умывается, Солнцу  
улыбается!

От водички, от водицы  
Всё улыбками  
искрится! От водички,  
от водицы Веселей  
цветы и птицы! Катя  
умывается, Солнцу  
улыбается!

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мылкое,  
Мыло глядит на грязную с ухмылкой:  
Если б грязнуля вспомнил про мыло –  
Мыло его,  
Наконец, бы отмыло.

## В стране Болючке.

### Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,  
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?  
Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может  
Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?  
Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их

куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

## Конспект интегрированного занятия в средней группе "Мой весёлый звонкий мяч"

### Программное содержание:

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,
- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,
- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,
- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,
- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,
- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

### Оборудование:

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

### Предварительная работа:

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

### Ход занятия:

#### I. Введение в тему занятия.

Собираем пазлы.

- Что получилось?
- О чем сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

#### II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много – много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2. Показ мячей.

- а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).  
б) А этот мяч называли «попинушка»  
- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)  
в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»  
- Почему?  
г) А этот «китайский» мяч.  
- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

### **III. Современность.**

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.  
- Какую? (круглую)  
- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.
2. Делают мячи из разных материалов  
Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).
3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.  
Д/игра «Что можно делать с мячом?»  
(играть, пинать, подбрасывать .....Бросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

### **IV. Составление рассказов.**

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – помогалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

### **V. Задание на ориентировку на плоскости.**

- Хотите поиграть в футбол?  
Д/игра «Мяч на поле».  
- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

- Положите мяч в центр поля.
- Мяч отправляется в левый верхний угол.
- Гол! Мяч в правых воротах.
- Положите мяч в центр поля.
- Мяч в правом нижнем углу.
- Мяч в правом верхнем углу.
- Гол! Мяч в левых воротах.
- Мяч в левом нижнем углу.

## **VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

## **VII. Заключительная часть.**

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

**Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

## **Консультация для родителей: «НЕСТАНДАРТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ СВОИМИ РУКАМИ»**

Цель данных методических рекомендаций заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физкультурным занятиям, сформировать потребность к самостоятельным действиям, а также привлечь внимание родителей к проблеме сохранения здоровья детей.

Ни для кого не секрет, что здоровье ребенка у каждого родителя стоит на первом месте. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность. Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежеланию принимать участие в подвижных играх. Что приводит к росту заболеваемости.

Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей? В решении этой проблемы, в нашей группе «Медвежата», мы используем нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки и способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию. Занятия с нестандартным оборудованием могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный характер; их можно организовывать в форме игровых, сюжетных, тематических, учебно-тренировочных занятий. Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которые привлекают внимание детей и повышают их интерес к выполнению основных движений и упражнений и способствуют высокому эмоциональному тону во время занятий. Изготовленное нестандартное оборудование малогабаритное и достаточно универсальное, легко обрабатывается. Оно легко трансформируется при минимальных затратах времени и его можно использовать как в условиях помещений, так и на улице. Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому, оно, никогда не бывает лишним и скучным. Для педагогов и родителей, я предлагаю

несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками.

### «БИЛЬБОКЕ»



**Материал:** верхняя часть пластиковых бутылок, контейнер от «киндер-сюрприза» или мячик, цветная нить или ленточка.

**Цель:** Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

**Вариант использования:** Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!  
Игры «Кто самый ловкий?», «Попади в цель», игры соревновательного характера.

### «ВЕСЁЛЫЕ КАРАНДАШИ»



**Материал:** оборудование изготовлено из цветных карандашей или

фломастеров, контейнер от киндер- сюрприза.

**Цель:** способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

**Варианты использования:** Массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони. Массаж стоп, поднимание карандаша пальцами ног. Использование в качестве атрибутов.

### «МАССАЖНЫЕ ПЕРЧАТКИ»



**Материал:** Перчатки, бусы, пуговицы, нитки с иглой.

**Цель:** Повышение общего тонуса организма (помогают оказывать позитивное влияние на рост и развитие детского организма, снимают усталость, улучшают циркуляцию крови, успокаивают нервную систему дошкольников). Укрепление иммунитета и улучшения эмоционального состояния ребёнка.

**Использование:** Дети делают массаж всех частей тела себе и друг другу.

### «КОСИЧКИ»



**Материал:** Полоски ткани, сделанные из детских колготок, поясов, заплетены в косичку; концы зафиксированы.

**Цель:** Развитие двигательной активности, ловкости движений, массаж стоп.

**Использование:** для ОРУ, для подвижных игр, как атрибуты, ходьба по косичкам, при обучении прыжкам на двух ногах. Игра «Ловишки с хвостиками»: Ведущий - «ловишка» догоняет игрока и забирает у него хвостик-косичку, прикреплённую сзади на спине игрока (за пояс).

### «МЕШОЧКИ»



**Материал:** Плотная ткань или кожзаменитель, песок или соль 150 и 200 грамм.

**Цель:** Развитие метательных навыков с разного расстояния и из разных положений, развитие силы рук. Воспитание позитивного духа соперничества.

**Использование:** Для занятий ОРУ и подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит?», «Кто быстрее соберет?», «Веселые догонялки». Дети стоят в кругу, передают друг другу 2 мешочка. Цель игры: мешочки не должны встретиться, догнать друг друга. В соревнованиях, в качестве эстафетной палочки.

### «ВЕСЁЛАЯ ПЕРЧАТКА», «ФЕЙЕРВЕРК В БУТЫЛКЕ»



**Материал:** Пластиковая бутылка, наполненная конфетти, фольгой, кусочками пенопласта и т.д., в которой проделываются дырки. Трубочка для коктейля.

**Цель:** Учить правильному дыханию (вдох через нос, выдох через рот).

**Использование:** Ребенок дует в трубочку, вставленную в крышку. Дыхательные упражнения, в игровой деятельности.

### «МОТАЛКИ»



**Материал:** Палки, шнур, упаковки от киндер-сюрпризов, сшитый из ткани круг, веревки.

**Цель:** Развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

**Использование:** Можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанным киндером на палочку.

Игра «Кто быстрее?».

### «ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ»



**Материал:** Коробка обклеенная самоклеющийся пленкой, стаканчики для ворот, фольга для мяча и трубочки.

**Цель:** Развивать дыхание, силу выдоха. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

**Использование:** в игровой деятельности.

#### **Ход игры:**

Игра устанавливается на столе. С двух сторон располагаются по 1 игроку, вооруженных трубочками. Мячи кладутся в центр игрового поля. Задача игроков — забить наибольшее количество голов в ворота противника. При этом они не должны касаться мяча руками, а могут только дуть на него через трубочки.

Если игрок дотронется до мяча рукой или трубочкой, соперник получает одно дополнительное очко. По договоренности игроки могут ввести некоторые правила футбола.

#### **«БАЛАНСИР»**



**Материал:** Фанера, палка, самоклеющаяся пленка.

**Цель:** Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия.

**Использование:** Для занятий ОРУ. Игра «Кто дольше удержит равновесие?»

**«АТРИБУТЫ: ФЛАЖКИ, ЛЕНТОЧКИ, ПЛАТОЧКИ, ХВОСТЫ»**



**Материал:**

**Цель:** Развитие двигательных умений и навыков.

**Использование:** В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях. Для занятий ОРУ, подвижных игр, для выполнения танцевальных упражнений, для дыхательной гимнастики.

**«ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ»**



**Материал:** Бельевая веревка на которую нанизаны упаковки от киндер-сюрпризов, на концах закреплены кольцами.

**Цель:** Совершенствовать умение перепрыгивать, пролезать через предмет. Укрепление мышц ног. Развитие быстроты и ловкости. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

**Использование:** Для лазания прямо и боком, для перешагивания, ползания между канатами, перебрасывание предметов через натянутый канат. При проведении подвижных игр

## «ТРЕНАЖЕРЫ-ЭСПАНДЕРЫ»



**Материал:** Кольца, широкая резинка, упаковка от киндер-сюрприза.

**Цель:** Для развития различных групп мышц.

**Использование:** В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях, для занятий ОРУ.

**Желаем вам творческих успехов!**

## Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей»

Уважаемые родители!

Сегодня мы подняли, как нам кажется, очень важную тему:

«Здоровое питание наших детей».

Из чего складывается здоровье:

- Экологическая обстановка (которую трудно изменить)
- Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить)
- Правильное питание – вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е,Е,Е.И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, и т.д.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

В течении дня ребенка пищу распределяют примерно так:

- 35 – 40% - приходится на обед
- 10 – 15% - на полдник
- 25% - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть

- Полезной
- Разнообразной
- Вкусной

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм. Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

1. Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

- Моя мама сказала, что свекла очень полезна.
- Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

- Да он же у меня не ест молочное.
- Он у меня такой разборчивый в еде
- Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию. Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

3. Многие родители жалуются на плохой аппетит.

Но, если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время.

Не забывайте о том, что у ребенка свои порционные нормы блюд.

- 1 блюдо – 200 – 250гр.
- 2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест.

Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

4. Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас, возник бы аппетит, есть в таких условиях?

5. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.

6. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, использованием салфетки, то вы решите проблему культуры поведения за столом.

**Физкультурное развлечение:**

**«Постарайся угадать, чем листочек может стать.»**

Программное содержание:

1. Вызвать у детей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом **листом бумаги**: подбрасывание и ловля бумажного комка, перебрасывание комка с руки в руку.
2. **Развивать** координацию движений, способность поддерживать динамическое и **статическое равновесие**, ориентироваться в пространстве.
3. Доставить радость от выполнения занимательных физических упражнений.

Оборудование: **листы цветной бумаги**, музыкальное сопровождение, гость **развлечения сказочный персонаж «Карлсон»**.

Ход занятия:

Влетает Карлсон, приветствует ребят, «Привет, друзья! А вот и я! Узнали, верно вы меня, я мимо сада пролетал и вас в окошко увидал. Смотрю –здесь полон зал гостей, так много собралось людей. Я прилетел не просто так, я буду с вами шалить, веселиться, играть. Ой, я смотрю вы все в спортивной форме, значит вы спортивные, ловкие, умелые ребята. Давайте с вами познакомимся, я Карлсон, а вы хором одновременно скажите все свои имена. А теперь подойдите все ко мне.

Я прилетел не просто так у меня есть для вас кое-что интересное.

Показывает конверт от *«Весёлого ветерка»*

Я- Весёлый ветерок,

Шлю в подарок вам **листок**.

Интересно с ним играть!

**Постарайся угадать,**

**Чем листочек может стать!**

Ребята, посмотрите какая красивая разноцветная мозаика у нас получилась. А теперь давайте разойдемся по залу кто куда хочет и сделаем музыкальную разминку. Я буду показывать движения, а вы повторяйте и за мной.

-Отправляемся в путь с волшебными **листочками** (*листочки под мышкой*)

1. Ходьба с крестным шагом. Ой ребята посмотрите мы пришли с вами на ледяное озеро нам нужно его перейти.

2. Ходьба на ягодицах (*листочки на коленках*)

-Продолжаем идти, держа **листок двумя руками**.

2. Ой, кажется, снег начался, чтобы не намочнуть, когда растает снег, давайте сделаем крышу над головой (*поднимаем **листок** двумя руками над головой*)

Превращения **листочка** продолжаются – Руки **разводим в стороны**, чтоб **листочек** не упал надо знать секрет: голова поднята, спина прямая, плечи расправлены, идти следует не спеша (*листок на голове*).

3. –Поднялся ветер, он поднимает **листочки**, срывает их с головы, и кружит по воздуху (*подбросить **листок** вверх и попытаться его поймать*). А теперь подойдите ко мне давайте сделаем большой, красивый и ровный круг, положите **листочки перед собой**.

4.- После снегопада образовались большие сугробы, как нам их перейти?

Сугроб глубокий, поэтому поднимаем высоко ноги и идем след в след, наши **листочки это наши следы**. (*постелить **листочки** на пол и идти по ним друг за другом*) Возьмите **листочки** и разойдитесь по всему залу.

Игра «Замри» (*развитие равновесия*)

Мы с вами пришли на детскую площадку. А теперь наши **листочки** превращаются в цветные льдинки.

Дети ходят не спеша, тихонько бегают между **листочками** (лежащими на полу, по сигналу встают на них, стараясь удерживать равновесие).

Варианты усложнения:

-льдинка поднята и стала немного меньше (*сложить **листочек** пополам, стоять на одной ноге, сохранять какую-либо позу*)

5. Вышло солнце и осветило всю красоту весеннего дня. Давайте посмотрим, что нас окружает. Для этого нам понадобится подзорная труба (*делаем из листа **подзорную трубу***)

-Давайте посмотрим по сторонам, (*лево, право, перед, назад*)Что вы видите?

-Посмотрите сколько у нас гостей (дети смотрят в подзорную трубу скрученную из **листочка бумаги**.)

6.- А у меня вопрос к догадливым: «*Как можно перенести лист бумаги без рук?*» (ответы детей, Карлсон переносит **лист** бумаги зажатый коленями)

7.- А теперь давайте подумаем, какую любимую детскую игрушку, и в тоже время **физкультурное** пособие можно сделать из **листа бумаги** (*мяч*)

-скомкаем **листы** бумаги и превратим его в «*Мяч*»

-Подбросить и поймать двумя руками.

- Подбросить и поймать одной рукой.

-Жонглируем с одной на другую руку.

8.- А сейчас свои мячи расправим и порвем на мелкие кусочки. Зажимаем все это между ладошками.

-мы весело играли?

- Нисколько не устали?

- В честь этого – бумажный салют на счет три и криком «*Ура*»!

Подведение итогов:

-Чем же был наш волшебный **листок**, и какие движения мы с ним выполняли.

(*перешагивали, жонглировали, шли след в след, бросали и т. д*) Вы молодцы, вы ловкие, смелые и спортивные дети.

-А мне пора с вами прощаться, я должен поиграть с ребятами в другом детском саду. До свидания!