**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 14 муниципального образования город Горячий Ключ**

***Физкультурно – оздоровительный проект по***

***теме: «Быть здоровыми хотим»***

**Исполнитель проекта:**

**Учитель физкультуры**

**Саданова О.А.**

**Город Горячий Ключ**

**Оглавление**

1. Введение
2. Актуальность
3. Этапы выполнения проекта
4. План реализации проекта
5. Цель проекта
6. Задачи проекта
7. Принципы проекта
8. Методы
9. Предполагаемый результат

10.Вывод

11.Список используемой литературы

12. Приложение №1 Результат освоения программы младшего школьного возраста- сентябрь

13. Приложение №2 Результат освоения программы младшего школьного возраста февраль

14. Приложение №3 Консультации

* Плоскостопия у детей
* Физическое развитие у детей
* Как заинтересовать ребенка занятием физической культурой

15.Приложение №4 Комплексы зрительной гимнастики

16. Приложение №5 Комплексы пальчиковой гимнастики

17. Приложение №6 Викторина «Здоровым быть здорово», «Банные сражения»

18. Приложение №7 Считалки

19. Приложение №8 Анкеты

* Формирование у детей знаний о нравственном воспитании через здоровый образ жизни
* Какое место занимает физкультура в вашей семье
* Что такое здоровы образ жизни

20. Приложение №9 Сказка, составленная совместно с родителями «Зачем нужна физкультурой заниматься»

21. Приложение № 10 План конспект физкультурного занятия на свежем воздухе

22. Приложение №11 Сценарий проведения пешеходного похода в лес с детьми и их родителями, тема : «Быть здоровыми хотим»

23. Приложение №12 Кубанские подвижные игры

24. Фото приложение

**Введение**

Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, жизни в семье, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

В условиях современного мира с появлением устройств облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей. Это, в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода заболеваниям. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремленность, желание побеждать, ну и, конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким, то есть укрепляет организм.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Внутреннее благополучие семьи, ребенка, педагога было и остается в центре общественных инициатив.

Учитывая природные, социальные условия мира, в котором мы живем, физкультурно – оздоровительная работа должна стать неотъемлемой частью деятельности школьного учреждения. Сохранение и обеспечения здоровья детей является главным условием и показателем личностно – направленного образования и основной задачей системы образования в целом.

Моя работа строится по трем основным блокам с учетом интегративных качеств:

**1 блок – работа с детьми**

Каждый ребенок имеет определенные задатки и способности. Я строю свою работу с детьми так, чтобы каждый ребенок, уйдя домой со школы, чувствовал себя веселым и бодрым. Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. В начале и конце учебного года провожу обследование (зачеты) физического развития детей по двигательной активности (Приложение №1)

Учитывая индивидуальные особенности детей, особенности состояния здоровья детей, намечаю план соответствующей работы. Включаю – создание условий для двигательной активности, систему закаливания школьников.

**2 блок – работа с родителями**

индивидуальная работа, а условием – соблюдение педагогического такта и гибкости. Работа с родителями строиться на принципах преемственности семьи и школьного учреждения. В этом блоке по работе с родителями проводятся консультации, анкетирование, спортивные праздники, развлечение, родительские собрания, туристические походы.

**3 блок – работа с педагогами**

Совместной деятельностью принято считать - деятельность, возникшую при объединении людей для достижения общих целей. Вот и у нас с педагогами стоит одна большая общая цель в работе с детьми: создание условий необходимых для защиты, сохранение и укрепления здоровья детей. Их благоприятное физическое развитие влияет на весь уклад жизни ребенка в школьном учреждении, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива.

**Актуальность**

Анализ практики моей работы показывает, что зачастую родители не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. Однако этого недостаточно. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения младших школьников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в тонких движениях кистей и пальцев рук. Установлена прямая зависимость между уровнями двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи и мышление.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создать педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует координального решения.

**Этапы выполнения проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы проекта** | **Деятельность педагога** | **Деятельность детей** | **Ответственный** |
| **1 этап**  **подготовительный**  выбор цели проекта | 1.Формулируем проблему (цель)  2.Формулируем задачи  3.Определяем формы проекта  4.Анализируем проблему, определяем источник информации  5.Вводим в игровую ситуацию | 1.Вживание детей в здоровый образ жизни  2.Принятие задачи  3.Дополнение задач проекта | Учитель физкультуры Саданова О.А. |
| **2 этап**  **практический**  выполнение проекта | 1.Практическая помощь  2.выполнение практической части проекта | Формирование специальных знаний и умений | Учитель физкультуры Саданова О.А., дети и родители |
| **3 этап** **заключительный** | Подведение итогов работы по данной проблеме |  | Учитель физкультуры Саданова О.А. |
| Защита проекта | Защита проекта, коллективная оценка результата |  | Учитель физкультуры Саданова О.А., учителя МБОУ ООШ №14 |
| Вывод | Вывод о проделанной работе |  | Учитель физкультуры Саданова О.А., учителя МБОУ ООШ №14 |

**План реализации проекта**

**Создала план по реализации проектной деятельности**

**по данной теме**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Мероприятие** | **Ответственный** |
| Август 2015 | * Определение проблемы * Составления плана работы | Учитель физкультуры  Саданова О.А. |
| Сентябрь 2015 | * Мониторинг с детьми по данной деятельности * Конкурс газет «Физкультура и спорт в моей семье!» | Учитель физкультуры  Саданова О.А. |
| Сентябрь 2015-февраль 2016 | * Непосредственная образовательная деятельность «Физическая культура» * Ежедневная гимнастика * Кубанские подвижные игры на свежем воздухе * Самостоятельная двигательная активность * Индивидуальная работа с детьми * Викторины * Пальчиковая гимнастика * Зрительная гимнастика | Учитель физкультуры  Саданова О.А., педагоги |
| Октябрь 2015 | * Анкетирование родителей * Поход в осенний лес * Папка передвижка «Физическое развитие ребенка» * Динамические паузы во время занятий * Создание картотеки «зрительной гимнастики» | Учитель физкультуры  Саданова О.А., педагоги, родители |
| Ноябрь 2015 | * Консультация «Как заинтересовать ребенка занятием физической культуры» * Разучивание с детьми подвижные игры и считалки * Создание картотеки «считалки» | Учитель физкультуры  Саданова О.А., педагоги |
| Декабрь 2015 | * Проведение мастер класс для педагогов «Кубанские подвижные игры» * Создание картотеки «пальчиковая гимнастика» | Учитель физкультуры  Саданова О.А., педагоги |
| Январь 2016 | * Проведение отрытого занятия для родителей по непосредственной образовательной деятельности «физическая культура» * Консультация «Будим здоровы» * Спортивные праздники | Учитель физкультуры  Саданова О.А., педагоги, родители |
| Февраль 2016 | * Сочинение сказки о физкультуре * Мониторинг двигательной активности детей * Защита проекта | Учитель физкультуры  Саданова О.А., педагоги, родители |

**Целью проекта** является - повышение уровня физического здоровья детей младшего школьного возраста в образовательном учреждении и в семье.

Решаю следующие **задачи**:

1. Систематизировать оздоровительную психологию детей в школьном учреждении
2. Формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями.
3. Воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при усвоении комплексного исполнения всех средств физического воспитания:

рациональное

питание

режим гигиена одежды,

помещения

гигиенические факторы

СРЕДСТА ФИЗИЧЕСКОГО

ВОСПИТАНИЯ

закаливание физические упражнения

в повседневной спортивные утренняя

жизни игры гимнастика

физкультурные развивающие

занятия игры

**Принципы проекта**

***Работая над проектом, я применяю следующие принципы:***

* **Принципы разностороннего развития личности**

активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения

* **Принцип гуманизации**

Физкультурно – оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей

* **Принцип индивидуальности**

Обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки

* **Принцип оздоровительный**

Обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей

* **Принцип взаимодействие с семьей**

Соблюдение единых требований младшего школьного образования и семьи в воспитании здорового ребенка, и вовлечение в здоровьесберегающих и оздоровительных мероприятий и их оценка

* **Принцип ответственности сотрудников МБОУ ООШ №14**

Взрослый становится для ребенка носителем определенной общественной функцией

* **Принцип активности детей**

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными явлениями

**Методы**

***Реализуя проект применяю следующие методы работы с детьми.***

1. **Специально – организованная деятельность**

* Гибкий режим и оптимальная организация режимных моментов
* Ежедневная гимнастика (сюжетная, с предметами, на свежем воздухе и т.д.)
* Занятие по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические)
* Подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения
* Оздоровительный бег
* Динамические паузы
* Корригирующая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, дыхательную артикуляционную, пальчиковую гимнастику, упражнение на напряжение и расслабление.)
* Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, обильное мытье рук, игры на свежем воздухе, солнечные и воздушные ванны)
* Рациональное питание
* Оснащение спортинвентарем

1. **Совместная деятельность с детьми**

* Индивидуальная здоровьесберегающая работа
* Подвижные игры
* Праздники и развлечения
* Участие в соревнованиях
* Походы

1. **Самостоятельная деятельность детей**

* В спортивном уголке
* На спортивной площадке
* С использование основных движений

1. **Интеграция с другими образовательными областями**

* Социализация
* Труд
* Безопасность
* Познание
* Коммуникация
* Чтение художественной литературы
* Художественное творчество
* Музыка

1. **Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно – оздоровительной работы**

* Совместная физкультурно – досуговая деятельность
* Наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, буклеты)
* Организация совместного активного отдыха
* Анкетирование

1. **Взаимодействие с педагогами МБОУ ООШ №14**

* Консультации учителя физкультуры
* Проведение мастер класс для педагогов «Подвижные игры на воздухе»

**Тема проекта:** «Быть здоровыми хотим»

**Исполнитель:** Саданова О.А.

**Тип проекта:** Информационно-практико-ориентированый

**Срок выполнения:** август 2015-февраль 2016

**Участники:** дети, педагоги, родители.

**Предполагаемый результат**

**Основными результатами внедрения проекта являются:**

* В младшем школьном образовательном учреждении по направлению «Физическое развитие» и «Здоровье» создания всех условий для правильного физического развития детей
* Соответствующее физическое развитие детей группы возрастной нормы
* Активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств, накаплеваемость резерва здоровья
* Появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса
* Формирование элементарных представлений о пользе непосредственной образовательной деятельности «физической культура», освоение культурно – гигиеническими навыками
* Дети знают большое количество упражнений, много подвижных игр, дыхательных, зрительных.
* Показание высоких результатов мониторинга двигательной активности и физической подготовленности, формирование личных качеств детей
* Составление картотек подвижных, пальчиковых, дыхательных, зрительных, картотеки по основным движениям
* Составление календарно-тематического плана физкультурного мероприятия

**Вывод**

Таким образом, вся моя работа физического воспитания по оздоровлению детей строилась с учетом их физической подготовленности и имеющих отклонений в состоянии здоровья.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям. Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения. В системе физкультурно-оздоровительной работы, сводя воедино те привычки и потребности, которые мы пытаемся продолжать прививать детям в школьном образовании, получили много знаний дети и родители по воспитанию потребности в здоровом образе жизни: полоскать рот после приема пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя; ежедневно бегать в медленном темпе длительное время, разминаться после пробуждения, уметь расслабляться, уметь избегать опасности, мыть руки перед едой и после посещения туалета.

На первом месте стоят занятия, которые помогают выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умению определить свое состояние.

Формирование физической культуры личности можно обеспечить только благодаря сбалансированной системе педагогических воздействий на ее интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность, как со стороны педагогов, так и под влиянием родителей.

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работы с родителями, на основе родительского договора.

В планировании и проведении такой работы большую помощь оказало анкетирование в начале учебного года, помогающее изучить особенности внутри семейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия. В соответствии с этим планирование работы с семьей были предусмотрены:

* ознакомление родителей с результатами диагностики; целенаправленную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима, полноценного питания, закаливания и т. д.
* формирование основ валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы
* обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (закаливания, дыхательной гимнастики, и т. д.).

В этих целях, кроме традиционных форм работы с семьей, большое влияние оказывают, открытые занятия детей для родителей которые организуются в детском саду. А так же открытые дни для родителей, где родители могут принять участие в занятии, что предоставляет детям большую свободу двигательной деятельности, которая достигается за счет дополнительной страховки.

В завершении работы над проектом, я проследила результативность детей, их умений заниматься всей двигательной активностью с желанием (Приложение №2)

Список используемой литературы

1. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. Москва «ВАКО», 2007
2. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы. Москва «Дрофа», 2006.
3. О.В. Белоножкина Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград «Учитель», 2007.

**Интернет – ресурсов:**

1. **http://www.1september.ru -** издательский дом «1 сентября»;
2. [**http://www.km.ru**](http://www.km.ru) **-** мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»

**Приложение №1**

**Результат освоения программы младшего школьного возраста**

**сентябрь**

**Приложение №2**

**Результат освоения программы младшего школьного возраста**

**февраль**

**Приложение №3**

**КОНСУЛЬТАЦИИ**

**Плоскостопия у детей**

Существует множество специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Ведь плоскостопие возникает оттого, что мышцы стопы становятся недостаточно сильными для того, чтобы поддерживать ее в приподнятом положении.

Приведем комплекс простых, но чрезвычайно полезных упражнений, которые помогут вам избежать плоскостопия, если вы регулярно будете их выполнять.

Комплекс начинается с положения, сидя на стуле. В этом положении выполняйте следующие элементы:

- сгибание и разгибание пальцев ног;

- поочередное отрывание от пола пяток и носков;

- круговые движения стопами;

- натягивание носков в направлении к себе и от себя;

- максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола;

Следующее положение – стоя. Рекомендуются следующие упражнения:

- поднимание тела на носках вверх;

- стойка на ребрах внешней стороны стопы;

- приседание без отрыва пяток от поверхности пола;

Также рекомендуется периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.

Профилактика плоскостопия

Исключить возможность появления этого заболевания вам поможет постоянное осуществление мер по профилактике.

Для начала надо взять за правило, обязательно проходить ежегодный осмотр у ортопеда.

Другим важным шагом к предотвращению плоскостопия будет выбор удобной обуви. Советуем вам отказаться от красивой, но неудобной обуви на высоких каблуках и платформах. Если вы по своим личным соображениям и пристрастиям не можете этого сделать, то хотя бы давайте регулярный отдых вашим ногам.

Особо пристальное стоит внимание уделить подошве вашей обуви. Она должна быть достаточно мягкой и гибкой, а также быть изготовлена из натурального материала. Вы должны чувствовать себя максимально комфортно в вашей обуви: пальцы ног должны свободно располагаться, а пятка быть надежно зафиксирована.

Избегайте ношения сильно стоптанной и изношенной обуви, она оказывает отрицательное воздействие на ваши стопы.

***Задачи оздоровительно-профилактических мероприятий:***

* поддержание оптимального двигательного режима;
* укрепление мышечного корсета в целом;
* профилактика хронических заболеваний и травматизма.

***Указанные задачи решаются:***

* применением Общеразвивающие упражнений, укрепляющих, в частности, и нижние конечности;
* ежедневным использованием утренней гимнастики,
* ношением обуви на каблуке не более 1—2 см. При такой высоте каблука уравновешивается нагрузка на передний и задний отделы стопы. Если высота каблука возрастает, происходит смещение нагрузки на передний отдел стопы, икроножные мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения, изменяется угол наклона таза, деформируется осанка;
* ношением обуви на 1 см больше самого длинного пальца (чаще первого, но может быть, второго, третьего);

***обязательным выполнением требования:***

* не донашивать обувь старших детей, так как в этом случае портится индивидуальная форма стопы;
* ношением обуви, которая не должна быть узкой или слишком просторной, а ее подошва — толстой, поскольку снижается естественная гибкость стопы;

***рекомендуются:***

* в помещении (в зале): ходьба по ребристым доскам;
* ходьба в «сухом бассейне» по массажным коврикам; ходьба по ортопедической дорожке; ходьба по наклонной плоскости.
* ходьба по гальке; ходьба по песку; ходьба по горам.

**Физическое развитие детей**

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение – основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности – в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) – все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений – как жизненную необходимость в противовес « болезням цивилизации».

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

**Как заинтересовать ребенка занятием физической культурой**

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать – кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т.п. У вас в доме с самого рождения ребенка должны быть мячи трех размеров: самый маленький, чтобы ребенок мог зажимать его в ладошке; среднего размера, чтобы ребенок мог захватить его пальцами; и большого размера, чтобы ребенок мог его брать и бросать двумя руками. Естественно, что по мере роста ребенка мячи так же должны «подрастать».

Помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни. Во время любых прогулок, любых подвижных игр с ребенком старайтесь вовлекать его в выполнение отдельных технических приемов, имитационных упражнений различных спортивных игр. Внимательно следите за тем, какие из спортивных игр вашему ребенку наиболее интересны и в каких он больше преуспевает и в дальнейшем этим играм уделяйте больше внимания и времени.

**Приложение №4**

**КОМПЛЕКСЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Овощи**

В огороде мы гуляли / моргают глазами /

За овощами наблюдали / широко открывают глаза /

К солнцу тянется лучок

И горошка стручок / взор фиксируют вверху /

Вот морковка красная

Девица прекрасная / опускают взор вниз /

Справа – баклажан / взор вправо /

Слева – капуста / взор влево /

Разрослись на грядке густо / моргают глазами/

**Лесок**

Мы пришли в лес / моргать глазами /

Сколько здесь вокруг чудес / широко открыть глаза /

Справа – березка стоит / взор вправо /

Слева – елка на нас глядит / взор влево /

Вот зайка прискакал, от лисы убежал / взор вверх-вниз /

**Чашка**

Что за чашечка такая? / широко открывать глаза /

Воду льешь, она стоит / взор вверх-вниз /

Чай в ней пьешь, она молчит / закрыть глаза /

Только ложка заводная / круговые движения по часовой стрелке /

Не стоит и не молчит

Непослушная такая / моргают глазами /

Все стучит, стучит, стучит

**Конь**

Гоп! Гоп! Конь живой! / моргают глазами /

И с хвостом и с гривой / взор влево - вправо /

Он качает головой / взор вверх-вниз /

Вот какой красивый / широко открыть глаза /

Я залез на коня / закрыть глаза /

И держусь руками / взгляд на вытянутые руки /

Посмотрите на меня

Я поехал к маме

**Полет**

Мы летим высоко / соответственно смотреть глазами,

Мы летим низко не поворачивая головы /

Мы летим далеко

Мы летим близко

**Строители**

Кладу кирпич за кирпичом / взгляд вверх-вниз /

Я строю, строю новый дом открыть широко глаза /

Стена все выше, выше

Это будет крыша / взор вверх /

Вот здесь окно / взор влево /

А тут крыльцо / взор вправо /

**Весна**

От полуденных лучей / «Жмурки» /

Побежал с горы ручей / «Горизонтали» /

И подснежник маленький

Вырос на проталинке / «Вертикали»/

Возвращаются скворцы

Работяги и певцы / «Расслабление» /

Воробьи у лужицы

Шумной стайкой кружатся / «Моргание» /

**Подснежник**

Выглянул подснежник

В полутьме лесной / «Вертикали»/

Маленький разведчик

Посланный весной / «Горизонтали» /

Пусть еще под лесом

Властвуют снега / «Расслабление» /

Пусть на спящей речке

Неподвижный лед / «Закрыть глаза» /

Раз пришел разведчик

И весна идет! / «Моргание» /

**Лошадки**

Полосатые лошадки

Африканские лошадки / широко открыть глаза /

Хорошо играть вам в прятки

На лугу среди травы / закрыть глаза /

Разлинованы лошадки / взор влево /

Будто школьные тетрадки / взор вправо/

Разрисованы лошадки / взор снизу вверх /

От копыт до головы / взор сверху вниз /

**Варвара**

Любопытная Варвара / движения глазами выполняются

Смотрит влево! соответственно тексту /

Смотрит вправо!

А теперь вперед!

Тут немного отдохнет

(глазки не напряжены и расслаблены).

А Варвара смотрит вверх –

Выше всех, дальше всех!

А теперь – смотрит вниз

(Глазки наши напряглись).

А теперь – глаза закрыла,

И открыла, и закрыла.

Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!

**Морковка**

Вверх морковку подними / движения глазами выполняются

На нее ты посмотри, соответственно тексту /

Вниз морковку опусти

Только глазками смотри,

Вверх и вниз, и вправо-влево.

Ай, да, заинька умелый –

Глазками моргает,

Глазки закрывает.

Зайчики морковку взяли,

С ними весело плясали.

**Журавль**

По болоту я хожу

Во все стороны гляжу / влево - вправо /

Часто нагибаюсь вверх-вниз глазами /

Клюковкой питаюсь

Я схожу на ручеек / моргать часто /

Заварю себе чаек / круговые движения /

Буду пить-попивать / моргают /

Красно лето вспоминать

**Автобус**

Мы в автобус дружно сели, / закрыть, открыть глаза /

И в окошко посмотрели. / смотрим по сторонам /

Наш шофер педаль нажал, / посмотреть вниз /

И автобус побежал. / смотрят вперед /

**Колосок**

Золотистый колосок, / смотрят на колосок /

Кто расти тебе помог?

Теплый ветер, / смотрят влево /

Майский гром, / смотрят вправо /

Солнце в небе голубом / смотрят вверх /

А еще людские руки / смотрят на руки /

Что в труде не знали скуки

Мне не стать без них таким:

Сильным, рослым, золотым!

**Загадка**

Кто полы так часто моет / смотрят на пол /

И столы для нас накроет? / смотрят на столы /

Все за всеми уберет / круговые движения /

На прогулку соберет? / смотрят в окно /

**Самолет**

В небе, кружит самолет / смотрят вверх /

И ведет его пилот… / смотрят на руки со штурвалом /

И прыгают парашютисты / смотрят вверх-вниз /

Ну, как цирковые артисты

**После снежной пустоты**

После снежной пустоты / посмотреть влево-вправо /

Распускаются цветы / руки вверх, посмотреть вверх /

Как давно не видел ты / руки вперед, посмотреть вперед /

Этой хрупкой красоты / смотреть на кончики пальцев, изобразить бутон ладонями /

- капает капель / вверх-вниз /

- летают птицы / влево-вправо /

- идет на взлет, идет на взлет / вверх-вниз /

винты вращая вертолет / по кругу /

- многоэтажные дома,

стоят как книжные тома / вверх-вниз /

**Метелки**

смотрят в небо васильки / взгляд вверх /

синими глазами

золотятся колоски / взгляд перед собой /

ходит рожь волнами / влево-вправо /

расстилаются поля

без конца и края / руки в стороны /

**Глаза**

Смотрит влево – никого / перевод взгляда влево-вправо /

Смотрит вправо – никого

1-2, 1-2 закружилась голова / круговые вращения /

Глазки закрывали / закрыть глаза /

Глазки отдыхали

Как откроем мы глаза

Вверх посмотрим за-за-за / смотрят вверх /

Вниз ты глазки опусти / смотрят вниз /

Вверх опять их подними / смотрят вверх /

Пальцами погладь глаза,

Отдыхать пришла пора / мягко погладить веки/

**Приложение №5**

**Комплексы пальчиковой гимнастики**

**Посчитаем пальчики**

1, 2, 3, 4, 5 / хлопки в ладоши /

Вышли пальцы погулять

Этот пальчик самый сильный / большой /

Самый толстый и большой

Этот пальчик для того, / указательный /

Чтоб показывать его

Этот пальчик самый умный / средний /

И стоит он в середине

Этот пальчик безымянный / безымянный /

Он избалованный самый

А мизинчик хоть и мал… / мизинец /

Очень ловок и удал!

**Вот помощники мои**

Вот помощники мои! / показ пальцев обеих рук /

Их как хочешь поверни / поворот ладонями к себе – обратно /

1, 2, 3, 4, 5 / хлопки /

Не сидится нам опять / вертят кистями /

На моей руке пять пальцев / показ обеих рук, пальцы растопырены /

Пять отличных хватальцев

Пять умельцев и держальцев / сжать кулаки /

Чтоб строгать и пилить / «пилят» /

Чтоб брать и мастерить / хлопки /

Их нетрудно сосчитать: 1, 2, 3, 4, 5

**Мальчики и девочки**

Дружат в нашей группе девочки и мальчики / руки соединить в «замок» /

Мы с тобой подружим маленькие пальчики / ритмичное касание

одноименных пальцев /

Начинай считать опять

1, 2, 3, 4, 5 – мы закончили считать / руки вниз, встряхнуть /

**Мы веселые мартышки**

Мы веселые мартышки / пальцы развести перед грудью /

Мы играем громко слишком

Мы в ладоши хлопаем / хлопки /

И ногами топаем

Надуваем щечки

И друг другу даже

Язычки покажем / показать язычок /

Оттопырим ушки / пальцы на макушке /

Хвостик в завитушки / сжать пальцы, разжать /

**Пирожки**

Зернышки мололи / «растирают» зерна ладошками /

Мелко растирали

Получилась мука – / выставляют ладошки вперед /

Белая такая,

А потом из муки / хлопки ладошками /

Испекли мы пирожки

**Только солнышко взойдет**

Только солнышко взойдет / сжимать, разжимать пальцы /

Мак на грядке расцветет

Бабочка-капустница / соединить большие пальцы, остальными пальцами машут /

Поглядишь – а у цветка / сжимать, разжимать пальцы /

Больше на два лепестка

**Тук-тук, очень рад**

Тук-тук, очень рад / стучат кулачками одним по другому /

Буду строить детский сад

Будет он большой, как ель, / соединить пальцы рук поднять вверх /

Будут окна, будет дверь / делают из пальцев «окно», «дверь» /

Всех в нем я поселю:

Мышку, зайчика, лису / хлопают в ладоши /

**Тесто**

Муку в тесте замесили / сжимают и разжимают пальцы /

А из теста мы слепили: / прихлопывают ладошками,

Пирожки и плюшки, «лепят» поочередно разгибают пальчики,

Сдобные ватрушки, начиная с мизинца /

Булочки и калачики –

Все мы печем в печи / обе ладошки поворачивают вверх /

Очень вкусно / гладят живот /

**Мамины помощники**

Решили маме мы помочь

И воду в таз налили / откручивание кранов /

Насыпали вниз порошка / мелкие движения кончиками пальцев /

Белье все замочили / погружение белья в таз /

Стирали долго мы его / кулак о кулак /

О доску даже терли / кулаком о ладонь /

Не разорвали ничего / отрицательные движения указательным пальцем /

А полоскали сколько!

Туда-сюда, туда-сюда / из стороны в сторону /

Вода в тазу вскипела / сжимать и разжимать пальцы /

Но только, братцы, вот беда, / покачать головой /

На пол упала пена / трясти кистями /

Давай ее мы собирать / сбор пены руками /

И отжимать в ведерко / выкручивание /

Чтобы как мама наша стать / указательный палец поднять вверх /

Трудиться надо сколько!

**Муравей**

Ползет по пальцам муравей / ладонь левой руки раскрыть; указательным пальцем правой руки провести по левой ладони /

Залез в мою ладошку, / круговые движения пальцев по ладони /

Ты щекотать меня не смей / погрозить указательным пальцем /

Поползай лишь немножко! / скрестить руки, пробежать согнутыми пальцами по руке вверх к плечу /

Вот бабочка – павлиний глаз / показать на глаза /

Спит, крылышки сложила, / сложить ладони, убрать под щеку /

Но вдруг вспорхнула и / указательными пальцами рук выполнить

С цветка слетела суетливо круговые движения в воздухе /

Кружится бабочка легко / волнообразные движения руками /

Как пух, как легкий ветер

Цветки раскрыли лепестки / сделать из рук воображаемые цветы /

Ждут с бабочками встречи / скрестить руки, изобразить крылья бабочки кистями рук /

**Каша**

Каша в поле росла / поднять руки, пошевелить пальчиками /

К нам в тарелку пришла / «идут» пальчики по столу /

Всех друзей угостим / в правой ладошке «мешают» указательным пальцем

По тарелке дадим левой руки /

Птичке-невеличке, / загибают по одному пальчику на обеих руках /

Зайцу и лисичке

Кошке и матрешке

Всем дадим по ложке / разжимают кулачки /

**Повар**

Повар готовил обед / ребром ладони дети стучат по столу /

А тут отключили свет.

Повар яйца берет / загибают большой палец на левой руке /

И опускает в компот.

Бросает в котел поленья,

В печку кладет варенье / загибают указательный палец /

Мешает суп кочережкой / загибают средний палец /

Угли бьет поварешкой / загибают безымянный палец /

Сахар сыплет в бульон / загибают мизинец /

И очень доволен он! / разводит руками /

**Птенчики в гнезде**

Улетела птица-мать – / все пальцы правой руки обхватить левой ладонью;

Малышам жучков искать. / получается «гнездо»;

Ждут малютки птицы шевеление пальцами руки создает/ впечатление

Мамины гостинцы /живых птенцов в гнезде /

**Курочка пьет воду**

Наша курочка гуляла / поставить руку локтем на стол;

Травку свежую щипала пальцы сложить в виде клюва;/

И пила водицу / ритмично наклонять кисть руки вниз,

Прямо из корытца поднимать вверх, имитируя водопой курочки /

**Приложение №6**

**Сценарий викторины** «**Здоровым быть - здорово»**

**Цели и задачи:**

- Агитация и пропаганда здорового образа жизни.

- Способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни.

**Место и время проведения:** кабинет музыки, 06.05.2011г.

**Участники соревнований:** учащиеся 1 - 4 классов.

**Состав:** участвует весь класс.

**Инвентарь:** загадки с ответами о здоровье, загадки с ответами о спорте, кроссворд с ответами для 1-2 класса о спорте, кроссворд с ответами для 3-4 класса о спорте, кроссворд с ответами о здоровье, пословицы о здоровье, пословицы про спорт, секундомер.

**Судейство:** за первое место команда получает 4 очка, за второе 3 очка. Команда, набравшая наибольшее количество очков, является победителем.

**Награждение:** итоги подводятся среди 1-2 классов, 3-4 классов. Команды награждаются грамотами за 1-е, 2-е и 3 места, остальные команды награждается грамотой за активное участие.

**Порядок проведения:** викторина проводится в 2 этапа:

*1этап:* «Здоровый образ жизни»

*2 этап:* «В мире спорта»

**Ход мероприятия:**

Команды входят в класс, рассаживаются на 2ряда, лицом к доске.

*1 этап:* «Здоровый образ жизни» состоит из трёх заданий.

а) «Отгадай загадки» командам по очереди, загадываются загадки о здоровом образе жизни. За каждую отгаданную загадку команда получает 1 балл. Команда может заработать 36 баллов.

б) «Реши кроссворд» командам предложен кроссворд о здоровом образе жизни. Учащиеся решают кроссворд, кто быстрее и правильно. За правильно решённый кроссворд команда получает 5 баллов.

в) «Сложи пословицу» команды получают разрезанные пословицы на слова о здоровом образе жизни. Сложить пословицу, кто быстрее и правильно. За правильно сложенную пословицу команда получает 3 балла. Командам предлагается 2 пословицы.

На первом этапе команда может набрать 47 баллов и 36 дополнительных баллов.

*2 этап:* «В мире спорта»состоит из трёх заданий.

а) «Отгадай загадки» командам по очереди, загадываются загадки о спорте. За каждую отгаданную загадку команда получает 1 балл. Команда может заработать 34 балла.

б) «Реши кроссворд» командам предложен кроссворд о спорте. Учащиеся решают кроссворд, кто быстрее и правильно. За правильно решённый кроссворд команда получает 5 баллов.

в) «Сложи пословицу» команды получают разрезанные пословицы на слова о спорте.

Сложить пословицу, кто быстрее и правильно. За правильно сложенную пословицу команда получает 3 балла.

На втором этапе команда может набрать 42 балла и 34 дополнительных балла.

За два этапа максимально команда может набрать 89 баллов + 70 баллов.

**Загадки о здоровье.**

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку.

Быстро делаю. (**зарядку**)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. **(расчёска)**

Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. **(зубная щётка)**

Лёг в карман и караулю

Рёву плаксу и грязнулю

Им утру потоки слёз

Не забуду и про нос. **(носовой платок )**

Я не сахар, не мука,

Но похож на них слегка

По утрам всегда я

На зубы попадаю. **(зубной порошок)**

Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. **(душ)**

Говорит дорожка-

Два вышитых конца

Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня. **(полотенце)**

Не стукнет, не брякнет,

А к каждому подойдёт. **(сон)**

Ускользает, как живое,

Но не вытащу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. **(мыло)**

Встану я рано,

Подойду к Ивану.

К долгому носу,

К толстой голове. **(кран для воды)**

Всегда он в работе,

Когда говорим,

А отдыхает,

Когда мы молчим. **(язык)**

Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит-

Со стен всё выводит. **(зубная паста)**

Серебряна труба,

Из трубы- вода,

Вода бежит и льётся

В белизну колодца,

На трубе- два братца,

Сидят да веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй в голубом,

Оба друга- братца

Заведуют водой. **(кран, умывальник)**

Один говорит,

Двое глядят,

Двое слушают. **(язык, глаза, уши)**

Что полезно –

Всем известно?

А ответ найду легко.

По моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке - …**(молоко)**

Ношу их много лет,

А счету им не знаю.

Не сею, не сажаю,

Сами вырастают. **(волосы)**

Ходит гном с бородой

Под диваном и тахтой.

По всему дому

Пройти надо гному.

Он не просто ходит,

Чистоту наводит. **(веник)**

**КРОССВОРД О ЗДОРОВЬЕ (для 1-4 классов)**

**1.** Кафтан на мне зеленый,

А сердце, как кумач.

На вкус, как сахар сладок,

На вид - похож на мяч.

**2.** Как на нашей грядке,

Выросли загадки -  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
А осенью краснеют.

**3.** Что копали из земли,   
Жарили, варили?   
Что в золе мы испекли,   
Ели да хвалили?

**4.** Раскололся тесный домик   
На две половинки,   
И посыпались в ладони   
Бусинки-дробинки.

**5.** Маленький и горький, луку брат.

**6.**  Вверху зелено, внизу красно,

В землю вросло.

**7.** Красна - девица сидит в темнице,   
А коса на улице.

**8.** Лежит меж грядок, зелен и сладок.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  | **З** |  | | | |
|  | |  |  |  |  | **Д** |  |  |  | |
|  | |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |
|  | | | |  |  | **Р** |  |  |  | |
|  | |  |  |  |  | **О** |  |  | | |
|  | | | | |  | **В** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Ь** |  | | | |
|  | |  |  |  |  | **Е** |  |

**КРОССВОРД О СПОРТЕ № 1 (для 1-2 классов)**

**1.**Кто у постели больного сидит?  
И как лечится, ему говорит;  
Кто болен –   
Он капли предложит принять,  
Тому, кто здоров, -   
Разрешит погулять.

**2.**Эта птица не синица,  
Не щегол и не орлан!  
Эта маленькая птица  
Называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**3.**В походы ходит с рюкзаком,  
С собою носит тёплый дом.  
Готовит пищу на костре,  
Но не в кастрюле, а в ведре.

**4.**Ракетку в руки я беру   
Какая красота.  
Волшебный шарик с перьями  
Летит под небеса.

**5.** Держусь я только на ходу,  
А если стану – упаду.

**6.**Мы ваши верные друзья,  
И забывать про нас нельзя.  
Спасём ребяток от ангины,  
Ешь зимою \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

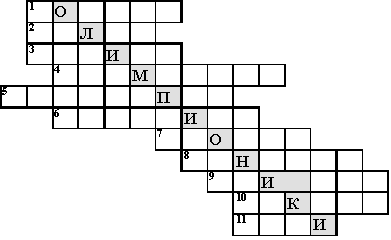
**7.**Наклонилась над рекой –   
Уговор у них такой:  
Обменяет ей река  
Окунька на червяка.

**8.**– Расскажите вот о чём:  
Как вы стали силачом?  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**9.**Он за порядком на поле следит,  
Судье помогает и громко кричит.  
Но ему не нужен ток,  
Потому что он - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**10.**Загадка эта нелегка,  
Пишусь всегда через два «К»,  
И мяч, и шайбу клюшкой бей,  
А называюсь я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**11.**В чистом поле у берёзки  
На снегу видны полоски.  
Подошла лиса поближе:  
- Здесь бежали чьи-то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.



**КРОССВОРД О СПОРТЕ № 2 (для 3-4 классов)**

**ПО ВЕРТИКАЛИ**

**2.**Два ремня висят на мне,  
Есть карманы на спине,  
Коль в поход пойдёшь со мной  
Я повисну за спиной.

**4.**Я конём рогатым правлю.  
Если этого коня   
Я к забору не приставлю,  
Упадёт он на меня.

**7.**Льётся речка – мы лежим,  
Лёд на речке – мы бежим.

**10.**Кинешь в речку – не тонет,  
Бьёшь о стенку – не стонет.  
Будешь оземь кидать –   
Станет кверху летать.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ**

**1.**Я его кручу рукой,  
И на шеи и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу.

**3.**Маленький, удаленький  
Громко кричит,  
Судье помогает,  
Устали не знает.

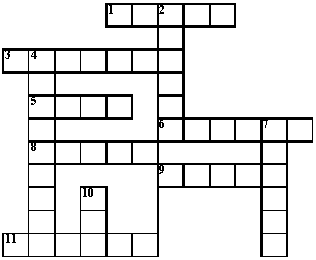
**5.**Две новые кленовые  
Подошвы двухметровые:  
На них поставил две ноги  
И по большим снегам беги.

**6.** Палка в виде запятой  
Гонит мяч перед собой.

**8.**Всё лето стояли,   
Зимы ожидали.  
Дождались поры,  
Помчались с горы.

**9.**Эта птица не синица,  
Не орёл и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется \_\_\_\_\_\_\_\_

**11.**Что это у Галочки?  
Ниточка на палочке,  
Ниточка в воде,  
Палочка в руке.



***ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД О ЗДОРОВЬЕ***

**1. Арбуз**

**2. Помидор**

**3. Картофель**

**4. Горох**

**5. Чеснок**

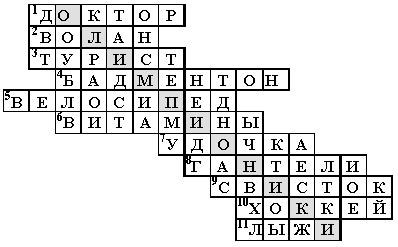
**6. Свёкла**

**7. Морковь**

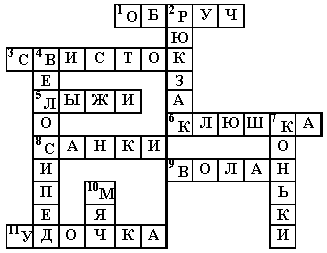
**8. Огурец**

**ОТВЕТЫ НА КРОСВОРД О СПОРТЕ.**

**Кроссворд № 1**



**Кроссворд № 2**



**Сценарий** «**Банные сражения»**

**ЦЕЛЬ:** пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья младших школьников.  **ЗАДАЧИ:**

1. Формировать культурно-гигиенические навыки через игровую деятельность.

2.Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления через групповые формы работы.

3.Содействовать повышению сопротивляемости организма детей к различным заболеваниям, работоспособности школьников.

Перед проведением эстафет напомнить о технике безопасности.

**Место и время проведения:** площадка около школы (спортзал школы) №1, 06.05.2011г.

**Участники соревнований:**учащиеся 3 - 4 классов.

**Состав:** команда 12 человек. Участники должны иметь спортивную форму.

**Инвентарь:** 24 чурбачка дров; 2 больших ведра с водой, 2 больших пустых ведра, 2 маленьких ведёрка; 24 картинки с банными принадлежностями;

2 стула, 2 веника; 2 обруча, 2 шапки, 2 мочалки; 2 простыни, 2 кегли; 48 одноразовых стаканчика, 4 коробки 1,5 литра сока; маркировочная лента;

свисток, секундомер.

**Судейство:** за первое место команда получает 4 очка, за второе 3 очка. Команда, набравшая наибольшее количество очков, является победителем.

**Награждение:** команды награждаются грамотами за 1-е, 2-е и 3 места, остальные команды награждается грамотой за активное участие.

**Подготовка к празднику:**

1. Из каждого класса выбрать по одной команде.

2. Музыкальный фон (сопровождение).

3. Жюри (Родители, учащиеся).

4. Ведомости для жюри, где ведётся учёт результатов конкурсов.

5. Подготовить учащихся 4а, 4б классов, для помощи проведения мероприятия.

6. Грамоты.

7.Украсить зал. ( развесить плакаты: «В здоровом теле – здоровый дух», «Если хочешь быть здоров – постарайся!», «Со спортом дружить – здоровым быть! », «Баня», воздушные шарики).

**Программа:**

1. Эстафета «Принеси дров»

2. Эстафета «Наноси воды»

3. Эстафета «Соберись в баню»

4. Эстафета «Попаримся»

5. Эстафета «Помоемся»

6. Эстафета «Бег в простынях»

7. Эстафета «Выпей сок»

**Ход соревнований:**

Команды под музыку «Спортивного марша» входят в зал. Рассаживаются на скамейки.

**УЧИТЕЛЬ:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проведём увлекательное мероприятие «Банные сражения».

Конец недели – банный день.

Помыться в баньке нам не лень.

Нам надо баньку затопить,

Пора дровишек наносить.

**ЭСТАФЕТА: «Принеси дров».**

На противоположном конце площадки положены чурбачки-дрова по количеству участников. По команде «Марш!», первый ученик бежит, берёт один чурбачок. Бежит обратно, передаёт эстафету по руке следующему. Выигрывает команда, которая быстрее всех принесла все дрова.

**УЧИТЕЛЬ:**

Из трубы валит дымок,

Значит, баня топится.

Наносите- ка воды,

А потом помоемся.

**ЭСТАФЕТА: «Наноси воды»**

На противоположном конце площадки стоит ведро с водой. По команде «Марш!», первый ученик бежит, с маленьким ведёрком в руках, зачерпнуть воды, бежит обратно. Выливает воду в пустое ведро, которое стоит у старта, передаёт ведёрко следующему. Воду не проливать. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой и принесёт больше всех воды.

**УЧИТЕЛЬ:**

В бане любит каждый мыться,

Париться, парком дышать.

Чтобы с пользой это было

Надо приготовиться… Что?

Мыло, пемзу и мочалку,

Веник, мыльницу, шампунь.

**ЭСТАФЕТА: «Соберись в баню»**

На противоположном конце площадки разложены картинки с банными принадлежностями. По команде «Марш!», первый ученик бежит, берёт одну картинку.

Бежит обратно, передаёт эстафету следующему, по руке. Встаёт в конец колонны. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой и принесёт все картинки.

**УЧИТЕЛЬ:**

Что за баня без парилки?

Веник нужен нам как раз.

Каждый стукнуть себя должен

Веником до трёх раз.

**ЭСТАФЕТА: «Попаримся»**

На противоположном конце площадки стоит стул на нём лежит веник. По команде «Марш!», первый ученик добегает до стула, берёт веник. Садится на стул, ударяет себя веником по спине три раза, кладёт веник на стул и бежит обратно передаёт эстафету следующему.

**УЧИТЕЛЬ:**

«Шоркать» спину нам не лень,

Будем мыться целый день.

Сядем в тазик, мы, ребята,

В бане нынче жарковато.

**ЭСТАФЕТА: «Помоемся»**

На противоположном конце площадки лежит обруч, в нём лежит шапка и мочалка.

По команде «Марш!», первый ученик добегает до обруча, садится в него, надевает шапку, берёт мочалку, трёт себе спину три раза. Кладёт мочалку и шапку в обруч, бежит обратно передаёт эстафету следующему.

**УЧИТЕЛЬ:**

Бег в простынях я объявляю

Вы завернулись?

Тогда начинаем.

**ЭСТАФЕТА: «Бег в простынях»**

У первого участника в руках простыня, по команде «Марш!» ученик заворачивается в простыню, добежать до кегли, обегает кеглю. Бежит обратно, передаёт простыню следующему. Выигрывает команда, которая быстрее всех выполнит задание.

**УЧИТЕЛЬ:**

Было в бане жарковато.

С жару с пылу, остудись.

**ЭСТАФЕТА: «Выпей сок»**

На противоположном конце площадки стоит коробка сока, одноразовые стаканчики.

По команде «Марш!», первый ученик добегает до стола, наливает в стаканчик сок, выпевает его. Бежит обратно, передаёт эстафету следующему. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

**УЧИТЕЛЬ:**

Наши банные сраженья

Заканчивать, друзья, пора.

Примите, победители, поздравленья

А проигравшие не обижайтесь – всё игра.

**Приложение №7**

**Считалки**

\*\*\*

Над горою солнце встало

С неба яблоко упало,

По лазоревым лугам

Покатилось прямо к нам!

Покатилось, покатилось,

В речку с мостика свалилось,

Кто увидел - не дремли,

Поскорей его лови!

Кто поймал, тот молодец,

Ведь считалочке конец!

\*\*\*

Шла коза по мостику

И виляла хвостиком.

Зацепилась за перила,

Прямо в речку угодила.

Кто не верит, это он

Выходи из круга вон!

\*\*\*

Аист-аист, аист - птица,

Что тебе ночами снится?

Мне болотные опушки,

- А еще?

Еще лягушки.

Их ловить, не изловить.

Вот и все, тебе водить!

\*\*\*

Высоко-превысоко

Кинул я свой мяч легко.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз-два-три-четыре-пять,

Я иду его искать.

\*\*\*

Среди белых голубей

Скачет шустрый воробей,

Воробушек – пташка,

Серая рубашка,

Откликайся, воробей,

Вылетай – ка, не робей!

\*\*\*

Вдоль по речке, по Десне,

Едет парень на бревне.

Видит парень: в глубине

Старый дуб лежит на дне.

Парень тут же прыгнул в воду,

Сунул руку под колоду,

Под колодою - нора...

Выходить тебе пора.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы собрались поиграть.

К нам сорока прилетела

И тебе водить велела.

\*\*\*

Раз у нашего Степана

Караулил кот сметану.

А когда настал обед,

Кот сидит -

Сметаны нет.

Помогите-ка Степану -

Поищите с ним сметану.

\*\*\*

Две заботливых старушки

Напекли внучатам плюшки.

Все вокруг стола уселись,

Чаю напились, наелись.

Захотели поиграть.

Ты лови! Мне убегать!

\*\*\*

Раз, два, три, четыре!

Жили мышки на квартире;

Чай пили,

Чашки били,

По три денежки платили!

Кто не хочет платить -

Тому

И водить!

\*\*\*

В лес дремучий я пойду,

Зайца серого найду.

Принесу его домой.

Будит этот зайчик мой.

\*\*\*

Раз у нашего Степана

Караулил кот сметану.

И когда настал обед,

Кот сидит – сметаны нет.

Помогите – ка Степану,

Поищите с ним сметану!

\*\*\*

Пчелы в поле полетели,

Зажужжали, загудели

Сели пчелы на цветы,

Мы играем, ты води!

\*\*\*

Наша Маша рано встала,

Кукол всех перечесала:

Две матрешки на окошке,

Две Аринки – на перинке,

А Петрушка в колпачке –

На дубовом сундучке.

\*\*\*

Чтобы дом построить новый,

Запасают тес дубовый,

Кирпичики, железо, краску,

Гвозди, паклю и замазку.

А потом, потом, потом

Начинают строить дом.

\*\*\*

Я вчера летал в ракете,

На далекой был планете,

Там обедал в сеневе

И под вечер был в Москве.

Из ракеты той, друзья,

Самый первый вышел я!

\*\*\*

Жили – были сто ребят,

Все ходили в детский сад.

Все садились за обед,

Все съедали сто котлет!

А потом ложились спать.

Начинай считать опять.

\*\*\*

На золотом крыльце сидели:

Царь, царевич,

Король, королевич,

Сапожник, портной

А ты кто такой?

\*\*\*

Петушок, петушок,

Покажи свой кожушок.

Кожушок горит огнем,

Сколько перышек на нем?

Раз, два, три, четыре, пять…

Невозможно сосчитать

\*\*\*

Покатилось колесо,

Укатилось далеко,

И не в рожь,

И не в пшеницу,

И до самой до столицы.

Колесо кто найдет, тот водить пойдет.

\*\*\*

Уж как шла лиса тропке,

Нашла грамоту в охлопке,

Она села на пенек

И читала весь денек.

\*\*\*

Комарики – мошки,

Тоненькие ножки,

Пляшут по дорожке…

Близко ночь,

Улетай прочь.

\*\*\*

Летела кукушечка мимо сада,

Поклевала всю рассаду

И кричала: «Ку – ку – мак,

Раскрывай один кулак».

\*\*\*

По тропинке кувырком

Скачет зайка босиком.

Заинька, не беги –

Вот тебе сапоги,

Вот тебе поясок,

Не спеши в лесок.

Иди к нам в хоровод

Веселить народ.

\*\*\*

Ах ты, совушка – сова,

Ты, большая голова!

Ты на дереве сидела,

Головою ты вертела –

Во траву свалилась,

В яму покатилась!

\*\*\*

По дорожке Дарья шла,

Клубочек ниточек нашла.

Клубок маленький, нитки аленьки,

Клубок катиться, нитка тянется.

Клубок далее, далее, далее,

Нитка доле, доле, доле.

Я за ниточку взяла,

Потянула, порвала.

\*\*\*

За морями, за горами,

За железными столбами

На пригорке теремок,

На двери весит замок.

Ты за ключиком иди

И замочек отопри.

\*\*\*

Шла кукушка мимо сети,

А за нею малы дети.

Кукушата просят пить.

Выходи – тебе водить!

\*\*\*

Раз, два, три, четыре,

Пять, шесть, семь,

Восемь, девять, десять.

Выплывает белый месяц!

Кто до месяца дойдет,

Тот и прятаться пойдет!

\*\*\*

Катилось яблочко мимо сада,

Мимо огорода, мимо частокола;

Кто его поднимет, тот вон выйдет!

\*\*\*

Заяц белый, куда бегал?

В лес дубовый! Что там делал?

Лыки драл! Куда клал?

По колоду! Кто украл?

Родион. Выйди вон!

**Приложение №8**

**АНКЕТЫ**

«**Формирование у детей знаний о нравственном воспитании**

**через здоровый образ жизни».**

Фамилия, имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Считаете ли Вы проведение работы по оздоровлению детей важнейшим компонентом в нравственном воспитании и образовании школьников?

* Да
* Не ставлю на первое место
* Нет

1. Согласны ли Вы с тем, что Вам не хватает опыта и знаний по вопросам оздоровления детей?

* Да
* Частично
* Нет

1. Используете ли Вы дома какие – нибудь методы оздоровления себя и Вашего ребенка? Какие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Занимаетесь ли Вы физкультурой?

* Да
* Иногда
* Нет

1. Какое закаливание ребенка проводилось с рождения до поступления в детский сад: влажные обтирания, обливания, сон на воздухе, гимнастика, массаж, другие методы?

(нужное подчеркнуть или впишите иное)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какую медика – педагогическую помощь Вы хотели бы получить в МБОУ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Хотели бы Вы, чтобы в группе были введены оздоровительные мероприятия дающие детям знания о нравственном воспитании?

* Да Нет

**"Какое место занимает физкультура в вашей семье"**

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)

6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

Мама (да, нет),

папа (да, нет),

дети (да, нет),

взрослый вместе с ребенком (да, нет).

Регулярно или нерегулярно.

8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)? (да, нет)

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Гуляете ли Вы с ребенком после школы? (Да. Нет, иногда)

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).

15. Виды деятельности ребенка после прихода из школы и в выходные дни(нужное подчеркнуть):

Подвижные игры

Спортивные игры

Настольные игры

Сюжетно - ролевые игры

Музыкально - ритмическая деятельность

Просмотр телепередач

Конструирование

Чтение книг.

**«Что такое здоровый образ жизни»**

1«Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете? (нужное подчеркнуть)

• Правильное питание

• Соблюдение режима дня

• Благоприятные условия окружающей среды

• Гармоничные отношения в семье

• Занятия физической культурой

• Другое \_\_\_

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья человека?

• Экологические загрязнения

• Наследственные заболевания

• Недостаточный уровень двигательной активности

• Неправильное питание

• Вредные привычки

• Другое \_\_\_

3. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

• Да Сколько раз? \_\_\_

• Нет

4. В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Изменилось ли здоровье Вашего ребенка за время посещения школы?

• Улучшилось

• Осталось таким же

• Ухудшилось

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание семья и школа, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

• Соблюдение режима

• Рациональное питание

• Полноценный сон

• Достаточное пребывание на свежем воздухе

• Здоровая гигиеническая среда

• Благоприятная психологическая атмосфера

• Закаливающие мероприятия

• Другое \_\_\_

8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома

Будние дни (вечер) Выходные дни

• Занятия рисованием, лепкой, конструированием

• Подвижные игры

• Пешие прогулки вместе с родителями

• Прослушивание рассказов, сказок

• Просмотр детских телевизионных передач

• Занятия физическими упражнениями

• Другое

9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

• Посещение врачей

• Занятия физическими упражнениями

• Закаливание

12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

**В школе**

• Педагоги

• Медицинские работники

• Родители других детей

• Наглядно-текстовая информация

• Другое \_\_\_

**Вне школы**

• Средства массовой информации

• Интернет

• Собственный жизненный опыт

• Советы родителей, друзей, знакомых

• Консультации специалистов в области медицины

• Другое \_\_\_

13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

• Профилактика простудных заболеваний

• Организация рационального питания

• Двигательный режим ребенка школьного возраста

• Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей

• Закаливание ребенка школьного возраста

• Режим дня школьника

• Физическая и психологическая готовность к школе

• Другое \_\_\_

14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

• Утренняя зарядка

• Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)

• Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)

• Пешие прогулки

• Занятия спортом

• Туризм

• Другое \_\_\_

15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не занимаюсь

• Другое \_\_\_

16. Испытываете ли Вы недостаток двигательной активности?

- Да - Нет - Иногда

17. Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни

на \_\_\_%, потому что я \_\_\_

**Приложение №9**

**Сказка, составленная совместно с родителями**

**«Зачем нужно физкультурой заниматься»**

Лиса съела колобка, а дед с бабкой ещё один испекли.

Лежал на окошке Колобок и думал: «Скучно на окошке лежать, пойду в лес погуляю»

Спрыгнул на лавочку, с лавочки на землю и … покатился.

Докатился до речки и остановился. Перейти не может, а плавать не умеет. Подкатился к берегу, видит, Рыбка плавает. Колобок говорит:

«- Рыбка, помоги мне на другую сторону перебраться

- Переплывай

- Я не умею

- Так учись.

- Я боюсь утонуть, река глубокая.

- Сначала в бассейн походи, научись на воде держаться, да плавать!»

Послушался Колобок Рыбку и записался в бассейн. Тренировался, тренировался и научился держаться на воде. Долго плавать не мог, сил не хватило.

Подошел Колобок к тренеру – Лягушке

- Научите меня долго плавать. Мне нужно речку переплыть.

-Для этого нужно заниматься физкультурой, выполнять разные упражнения – говорит Лягушка.

И начал Колобок заниматься. Прыгал, бегал, наклонялся и, наконец, стал сильным и ловким.

Покатился Колобок по дороге, докатился до реки и переплыл её. Вышел на другом берегу и удивился, что он так легко сумел через реку переплыть. Говорит ему рыбка:

- Молодец, Колобок, справился с рекой, что ты делал для этого?

- Да я физкультурой занимался и в бассейн ходил, как ты посоветовала. Ну ладно, на обратном пути поговорим, а сейчас я хочу в лесу погулять.

И покатился Колобок дальше.

Встретил Колобок Зайца. Заяц говорит:

-Колобок, Колобок, я тебя съем.

- Да что ты, Заяц, разве ты меня догонишь?! Я физкультурой занимался, в беге тренировался.

-А это мы посмотрим. Мы, зайцы, всю жизнь бегаем. То от волка, то от лисы, а тебя колобок, я обязательно догоню и съем.

Покатился Колобок, а Заяц за ним. Бежит Колобок, через кочки перепрыгивает, а Заяц за ним. Бегали, бегали. Заяц устал уже, а Колобок знай себе бежит да посмеивается:

- Что. Заяц, устал? А я нет!

Заяц отвечает:

- Всё Колобок, сдаюсь. Совсем ты меня измотал. Ноги уже заплетаются

То-то, Заяц! Надо физкультурой заниматься, тогда и ноги заплетаться не буду.

И побежал Колобок домой.

Переплыл речку и покатился к дому бабки и деда.

Прибегает, а дед с бабкой его уже ищут.

-Здесь я! Заждались? Сейчас я вам и воды принесу, и дров наколю, и печь истоплю…

Обрадовались дед с бабкой, что Колобок к ним вернулся. Помощник в доме появился! Сильный да добрый.

**Приложение №10**

**План конспект физкультурного занятия на свежем воздухе**

**Задачи:** 1.Учить перестраиваться в звенья; соблюдать дистанцию на время передвижения.

2.Упражнять в метании мешочков правой рукой в горизонтальную цель; прокатывании машинок в прямом направлении.

3.Закреплять умение быстро бегать.

1. **Вводная часть:**

* Обычная ходьба
* Ходьба на носках
* Ходьба на пятках
* Ходьба с высоким подниманием колен
* Легкий бег
* Перестроение детей в звенья (два звена)

1. **Общеразвивающие упражнения(с гантелями)**
   1. И.п.: ноги на ширине плеч, гантели у пояса

1-2-наклон голов вправо

3-4-в другую сторону (5-6 раз)

* 1. И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в двух руках внизу

1-гантели вперед

2-гантели вверх

3-гантели в стороны

4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)

* 1. И.п.: основная стойка

1-2-шаг вперед, гантели в стороны

3-4-и.п. (5-6 раз)

* 1. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой
  2. Повтор первого упражнения.

1. **Эстафеты:**
   1. «Прокати машинку»
   2. «Попади в цель»
   3. «Бег в колпачках»
2. Заключительная часть
3. Релаксационное упражнение

**Приложение №11**

**Сценарий проведения пешеходного похода в лес с детьми и их родителями,**

**тема: «Быть здоровыми хотим»**

**Задачи:**

* Оздоровления организма детей во время пешеходной прогулки;
* Приобретение навыков ориентировки на местности, умение разбираться в карте – схеме маршрута;
* Создание атмосферы доброжелательности у детей и взрослых в период похода;
* Определение степени выносливости у детей;
* Воспитание чувств товарищества, взаимопомощи, развитие силы, ловкости, навыков самоорганизации.

**Оборудование:**

1. Рюкзаки, бутылка с водой, подстилки, аптечка, атрибуты для игр и эстафет.
2. Мячи D=20-25 см -4 шт.
3. Мячи D=8 см -2 шт.
4. Обручи D=65 см -8 шт.
5. Листочки

**Одежда ребенка:** теплый спортивный костюм, шапки, куртка, теплые носки, спортивная обувь

**Время проведения:** осень

**Место:** лес

**Длительность:** 2,5 ч

**Предварительная работа:**

1. Разучивание речёвки, беседа о видах похода (пеший, автотуризм)
2. Протяженность маршрута зависит от физической подготовленности и состояния здоровья детей.
3. Маршрут движения изучается по карте совместно с детьми и родителями.
4. Учитель физкультуры и родители берут с собой воду для мытья рук, спортивное оборудование, медицинскую аптечку. Желательно присутствие медицинской сестры.
5. Перед походом учитель физкультуры и родители проверяют одежду, обувь детей, продукты и воду, которую они взяли с собой.
6. Родители готовят сюрпризные моменты в походе (роль играет родитель), подготавливают призы.

**Построение у центрального входа школы родителей и детей, объявляется цель похода, произносится речевка туриста.**

**Речёвка туриста:**

Учитель.: Кто шагает с рюкзаками?

Все: Мы, туристы!

Учитель.: Кто со скукой не знаком?

Все: Мы, туристы!

Учитель.: Нас вперед ведут…

Все: Дороги!

Учитель.: Наш девиз:

Все: «Всегда вперед!»

Учитель.: Эй, ребята,

Все: Тверже шаг!

Учитель.: Что турист берет в дорогу?

Все: «песню, ложку и рюкзак»

Сегодня мы с вами отправляемся в поход. Маршрут нашего похода – это парк. Мы, будем, проходить проезжую часть, давайте вспомним правила перехода. Где нужно переходить дорогу Если мы с вами пойдем в поход, то мы кто?

**Дети:** Туристы!

Какие должны быть туристы? Туристы – сильные, выносливые, неунывающие люди, которые не бояться трудностей, многое умеют. Чтобы познать необъятные просторы родного края, они много путешествуют. Если турист передвигается пешком, как называется этот вид туризма?

**Дети:** пеший

Если на велосипедах, лодках, на лыжах, на конях, автомобилях (автотуризм). И так мы отправляемся в пеший поход, в парк.

Участники похода выходят из детского сада, идут по заранее намеченному маршруту, сверяя его по карте. Ходьба с рюкзаками за спиной друг за другом, преодоление различных препятствий, встречающихся на пути. Выход на поляну.

**Болейка:** Наконец-то, пришли! Можно на травке поваляться, покричать во все горло, по цветочкам попрыгать.

**Физрук:** Ребята, вы согласны с Болейкой? (ответы детей). Я так и знала, что вы не такие, как Болейка. Расскажите, как вы будите вести себя в парке (ответы детей). Правильно, нельзя ничего рвать или ломать. Нельзя кричать и разбрасывать мусор. Мы здесь в гостях у природы, а в гостях нужно вести себя вежливо и уважительно.

**Физрук:** Наши дети именно так ведут себя, ведь они изучают, любят и берегут природу. Даже пословицы знают о природе. Ребята расскажите.

1. Лес – богатство и краса, береги свои леса.
2. Лес видит, а поле слышит.
3. Лес и вода – родные брат и сестра.

**Физрук:** Молодцы ребята! Давайте поиграем!

**Игра «Найди пару»**

Физрук раздает детям по одному листочку и говорит: «Подул ветер, листочки полетели». Дети бегают на поляне с листьями в руках. По команде: «Раз, два, три – пру найди». Каждый ребенок должен встать рядом с тем, у кого такой же лист в руках.

**Болейка:** Что – то я устал уже, сил совсем не осталось.

**Физрук:** А вот ребята совсем не устали. Сейчас ты увидишь, какие они ловкие, быстрые, выносливые. Для этого мы проведем эстафету, в которой будут участвовать две команды.

**Эстафета «не урони мяч»**

Команды становятся в колону по одному за линией старта. У первых участников по два мяча в руках. По сигналу они должны добежать до дерева, обежать его и вернуться назад, передать мячи следующему участнику и встать в конец колоны.

**Эстафета «Бег парой»**

Команды строятся за линией старта. По сигналу бегут первые пары, взявшись за руки. Обегают деревья, возвращаются назад, передают эстафету касание рук и становятся в конец колоны.

**Эстафет «Прыжки из обручав обруч»**

Команды становятся за линией старта. Перед каждой командой лежат по 4 обруча от линии старта до дерева. По сигналу первые участники с малым мячом в руках прыгают на двух ногах из обруча в обруч, обегают дерево, таким же способом возвращаются назад.

**Болейка:** вижу, что вы ловкие и сильные ребята. А вот сейчас загадаю вам загадки и проверю, умные ли вы.

**Загадки о природе**

1. Весной одевается, осенью раздевается (лес, парк)
2. Летом вырастает, а осенью опадают (листья)
3. Нам в дождь и в зной поможет друг, зеленый и хороший – протянет нам десяток рук и тысячи ладошек (дерево)
4. Дышит, растет, а ходить не может (растение)
5. Её всегда в лесу найдешь – пойдем гулять и встретим: стоит колючая, как еж, зимою в платье летнем (ель, сосна)
6. Землю пробуравил, корешок оставил. Сам на свет явился, шапочкой прикрылся (гриб).

**Подвижная игра «Кто соберет больше шишек в обруч»**

Дети и родители делятся на две команды. За минуту дети и родители обирают шишки в обруч. Выигрывает команда, собравшая большое количество шишек.

**Физрук:** Ну что, Болейка, убедился, что наши ребята ловкие, быстрые и загадки умеют отгадывать.

**Болейка:** Да, молодцы ребята!

**Физрук:** Не расстраивайся Болейка, ты теперь увидел как надо вести себя в парке. Надеемся, что ты это запомнишь и ни когда не будишь забывать.

**Приложение №12**

**Кубанские подвижные игры**

**«Родничок»**

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся гуськом вдоль ручья. Все поют:

Разлился родничок,

Золотой рожок.

У-ух!

Разлился ключевой,

Белый, снеговой.

У-ух!

По мхам, по болотам,

По гнилым колодам.

У-ух!

Затем боком стараются перепрыгнуть ручей, не коснувшись воды. Но при этом каждый мешает своему соседу. Тот, кто коснется воды, из игры выбывает.

**«Кауны»**

На одном конце площадке проводится черта. Это и «бахча» за чертой на расстоянии 2-3 шагов от нее «шалаш сторожа». На противоположной стороне площадке обозначается линией «дом» детей. Выбирается сторож. Остальные играющие-дети. Когда сторож засыпает, дети направляются к бахче со словами:

Крадем, крадем кауны,

Деда не боимся

Дед нас палкой-его каталкой

Сторож просыпается, дети бегут «домой», а он их догоняет. Поймающего сторож отводит в шалаш.

**«Кумушки»**

Для этой игры нужно нарисовать четырехугольник. Участников 5 человек, один из них водящий, а остальные занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи». Стоящий в углу отвечает: «Иди, вон там постучи». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успевает занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

**«Зевака»**

По кругу раскладываются камешки, возле которых становятся игроки. Ведущий стоит в середине круга. У него в руках камешек. Он подбрасывает его вверх и называет имя любого игрока. Тот должен взять ведущего за руку, вывести из круга и сказать: «Раз, два, три, побежали». Оба разбегаются в разные стороны и стараются обежать круг как можно быстрее, чтобы занять пустое место. Кто не успел, тот кладет камешек у ног и кричит: «Пожар!» Все бегут по кругу, а ведущий в это время занимает чьё – либо место.

**«Горелки с платочком»**

Все участники игры встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колоны и держит в руке над головой платочек. Играющие говорят хором:

Гори, гори, масло,

Гори, гори, ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят!

После этих слов игроки последней пары стремительно бегут вперед, и кто из низ первый возьмет платочек, тот встает с водящим впереди колоны, а опоздавший «горит».

**«Кубанка»**

1 вариант. Участники стоят по кругу в головных уборах – кубанках. По сигналу: «Раз, два, три – бросай» все подбрасывают кубанки вверх, чья выше подлетит, упадет позже всех, тот и победитель. Не учитывается тот, кто бросил позже.

2 вариант. Все сидят по кругу, кубанки одеты через одного. Под музыку быстро сныть с себя и надеть соседу. Музыка остановилась игра прекратилась. Выигрывает тот, у кого нет на голове кубанки.

**«Горелки»**

Все участники игры, встают парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Участники игры говорят на распев:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Стой по доле,

Гляди на поле:

Ходят грачи

Да едят калачи.

Птички летят,

Колокольчики звенят

Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары отпускают руки и тихонько пробегают вдоль колоны. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему:

Раз, два, не воронь

А беги как огонь!

Двое детей бегут вперед, ловко увертываясь от водящего, стараются взять друг друга за руки. Если они возьмутся за руки, то «горелка» им не страшен, они спокойно идут и становятся впереди первой пары, а водящий вновь «горит».

**«Платок»**

Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а то, кому положили платок, берет его в руку и бежит за водящим. И тот и другой стараются занять свободное место в круге. Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде чем займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет круг, то водящий остается игроком с платком.

**«Щедрые кубанские казаки»**

Перед новогодними праздниками были распространены ритуальные обходы дворов – колядки, ходили с меланкой и с козой, в которых принимали участие и дети и взрослые от 7 до 14 лет. Варианты детских колядок не имели религиозного сюжета. Как правило, они носили характер требования одарить исполнителя и содержали мотивы угрозы в случае не выполнения этого требования. В качестве примера можно привести детскую игру – колядку:

«Коляд – коляд – колядин, я у бабушки один, у бабушки карие глазки, подайте мне колбаски». Дети получают за колядку сладости.

**«Подсолнухи»**

Игроки – подсолнухи стоят в несколько рядов. Один земледелец, он стоит в стороне и запоминает, кто, где находится. По команде «Солнце» земледелец уходит, подсолнухи меняются местами. Потом звучит считалка:

Солнце светит, дождь идет,

Семечко растет, растет.

К солнцу тянется росток,

Тонкий, тонкий стебелек.

Небосвод весь обегая,

Солнце светит, не моргая.

Земледелец не зевай,

Перемены отгадай!

По окончанию слов земледелец должен показать, кто как стоял.

ФОТО

ПРИЛОЖЕНИЕ







****

****

****

****

****