**Тема проекта:**

**«Мы - будущие олимпийцы!»**

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, дети старшей и подготовительной группы, воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители.

**Срок реализации:** учебный год 2022-2023

**Тип проекта:** долгосрочный

**Первый этап.**

Постановка проблемы, определение цели и задач исследовательской деятельности.

**Проблема:**недостаточная информированность детей об олимпийских играх и их возникновении.

**Актуальность:**слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте и олимпийском движении.

**Цель:** формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением.

**Задачи:**

**Дети:** 1. Формировать у детей представления об Олимпийских играх, как мирном соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпиад.
3. Развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного   здоровья посредством занятий физической культурой.
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

**Педагоги:**1. Создать информационную базу.

2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.

**Родители:** развивать творческие и физические способности в спортивной деятельности.

**Второй этап.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Тема** |
| 1. Экспериментальная деятельность* Познавательные эксперименты (на познавательных занятиях)

 * Физические соревнования
 |  «Олимпиада и где она возникла?»«Что нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?»«Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?»«Каковы мои физические возможности?» |
| 2. Сбор и систематизация информации | 1. Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта и оформление их в альбом.2. Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование».3. Составление сборника рассказов детей о любимом спортсмене.4. Беседы: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийская символика и традиции», «Знаменитые олимпийцы современности». |
| 3. Физкультурная деятельность детей | 1. Физкультурные занятия;2. Прогулки;3. Подвижные игры;4. Утренняя и бодрящая   гимнастики;5. Спортивные досуги, праздники;6. День здоровья;7.Спортивные упражнения;8. Спортивные игры, эстафеты, соревнования. |
| 4.Творческая деятельность детей  | 1. Придумывание рассказов о спорте и спортсменах.2. Создание рисунков о спорте. Выставки рисунков и оформление альбома «Наше творчество». |
|  5. Мир музыки | 1. Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику. |
| **Работа с родителями** |
| Собрания | 1.«Как провести выходной день с детьми» |
| Беседы, консультации, анкеты. | 1.«Спорт в жизни людей»2. «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»3. «Детский фитнес дома»4. «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»  |
| Практические задания | 1.Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме альбома)2.Разработка олимпийской символики. Выставка работ;3. Совместное творчество с детьми «Любимый вид спорта».5. Участие в спортивном развлечении *«Будущие олимпийцы ходят в детский сад».*  |
| **Работа с педагогами** |
|   | 1.Перспекттивное планирование по теме.2.Конспекты занятий по теме проекта.3.Библиография по теме проекта.4. Музыкальные СД диски.5. Альбомы с художественным словом.6. СД диск «Большая олимпийская энциклопедия».7. Презентация проекта. |

**Третий этап:**

**Ожидаемые результаты проекта:**

**Для детей:**

* Сформированность знаний детей об истории Олимпийского движения;
* Освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правил питания;
* Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией;

**Для педагогов:**

* Сформировать осознанное отношения к своему собственному здоровью;
* Пополнение знаний об истории Олимпийского движения;

**Для родителей:**

* Информированность об истории Олимпийского движения;
* Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.

**Малые зимние олимпийские игры в детском саду.**

**Цель:** приобщение воспитанников к традициям большого спорта.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье детей;

2. Систематизировать представления детей о зимних видах спорта;

3. Выявить спортивные интересы и способности дошкольников посредством проведения эстафет;

4. Развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость посредством командных эстафет, игр;

5. Воспитывать сплоченность и взаимовыручку; воспитывать умение побеждать и проигрывать;

6. Создавать радостное настроение у детей, положительно эмоциональный настрой в ходе спортивного мероприятия; вызвать эмоциональный отклик (ОО «Социализация»)

**Ход:**

**1 день Олимпийских игр. Церемония Открытия (проводится в зале)**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие ребята! Добрый день уважаемые гости!

Над землею закружила

Вновь зима свой хоровод.

Пусть здоровье, радость, силу

Зимний спорт нам принесет!

Проводим праздник спорта

Мы в честь Олимпиады.

Здоровье, силу укрепляем

И спорту очень рады.

Ну-ка дружно, детвора,

Крикнем все: «Физкульт-ура! »

-На старт вышли самые сильные и быстрые, самые ловкие и выносливые. Именно они будут бороться за звание победителей в различных видах спорта. Приветствуем участников олимпийских игр!

**В зал под звуки Олимпийского марша входят команды**

Первая команда - “Робинзон”. Девиз - “ Робинзон не робей, все равно ты всех сильней”

Вторая команда “ Весёлые ребята”. Девиз – “Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, и конечно побеждать”

**Ведущий:** Ребята, что такое Олимпийские игры и почему они так называются? Назовите символы Олимпийских игр? (флаг, огонь, талисман) по традиции, чтобы открыть олимпийские игры зажигают олимпийский огонь. Мы тоже сегодня зажжем олимпийский огонь и поднимем олимпийский флаг.

**Физ. инструктор:** Команды, к вносу олимпийского флага смирно! Внести Олимпийский флаг!

**(Звучит Олимпийский гимн. Дети подготовительной группы вносят олимпийский флаг, проносят его по залу)**

**Ведущий:** Олимпиады имеют свой флаг. Посмотрите на него. (Показывает на стену на которой прикреплен флаг). Он представляет собой белое знамя с изображением пяти сплетенных колец - это символ дружбы спортсменов пяти континентов: Европы (голубое кольцо, Азии (желтое кольцо, Австралии (зеленое кольцо, Америки (красное, Африки (черное)

**Реб:** Цвет травы, зеленый цвет –

Из Австралии привет.

**Реб:** На востоке рано-рано

Солнце окна золотит.

Потому-то желтый цвет –

Это Азии привет!

**Реб:** Знают все, что черный

цвет – Знойной Африки привет.

**Реб:** И Америке негоже

Быть без собственных примет,

Красный цвет – вам шлет привет.

**Реб:** Из Европы дружбы тропы

К нам спешат – препятствий нет!

А какой же цвет Европы?

Голубой Европы цвет.

**Ведущий.** Пять колец, пять кругов –

Знак пяти материков.

Знак, который означает

То, что спорт, как общий друг,

Все народы приглашает,

В свой всемирный, мирный круг.

Давайте разомнемся перед соревнованиями, я знаю настоящую олимпийскую разминку.

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперед,

Вправо, влево, поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие!

Ещё выше потянитесь,

Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз,

Посмотрите-ка на нас.

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать!

Прыгать нам совсем не лень,

Словно мячик, целый день.

**Ведущий:** Команды есть – они готовы.

Следить за честностью игры

Будет уважаемое жюри:

главный судья –

старший воспитатель -

учитель-логопед –

-За каждую эстафету - игру вы будете присуждать

А сейчас прошу всех встать.

Все в колонну становись,

Маршируй и не ленись!

Раз-два, раз-два,

Крикнем олимпийское,

Громкое ура!

**2 день Олимпийских игр (на прогулке)**

**Ведущая:** На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас,

Праздник Зимней Олимпиады начинается у нас!

**Физ. инструктор:** Почему мы бодрые

Быстрые, умелые?

Потому, что каждый день

Мы разминку делаем.

И разминка крепкая

Очень пригодится нам.

**(Дети встают в круг и выполняют разминку)**

**На площадке встречают команды Два Мороза «Красный нос» и «Синий нос»**

**Красный нос:** -Мы за вами наблюдали

Самых лучших выбирали.

**Синий нос:** -Видим все стараетесь -

В Сочи на олимпиаду собираетесь?

Тогда минуточку внимание!

Начинаем соревнования.

**Ведущий:** Спорит с ветром быстрый бег

Мы бежим быстрее всех

А зимой садимся в сани

И летим быстрее всех!

1. «Гонки на санках»

Всего в заезде участвуют 3 команды одной группы. В каждой команде по 8 участников. Дети тройками (один на санках, двое его везут) бегут до ориентира, затем возвращаются на старт и передают санки следующей тройке. Побеждает команда, которая проходит эстафету за наименьшее время.

2. «Лыжники»

Две новые кленовые

Подошвы двухметровые

На них поставил две ноги

И по большим снегам беги.

Дети встают на лыжи, по сигналу идут до финиша, там оставляют лыжу и возвращаются в команду; следующий ребенок бежит к финишу, надевает лыжу и возвращается и т. д.

3. «Гонки снежных комков» Игроки каждой команды выстраиваются в колонну. Расстояние между игроками должно быть около 6 шагов (перед началом каждая команда готовит хорошо скатанные снежные комки). После сигнала каждый игрок перекатывает ком своему ближайшему товарищу по команде. Последний докатывает ком до финиша.

Два Мороза подбадривают команды, помогают.

**Ведущий:** Для зимней, холодной

Морозной поры

Хоккей – игра смелых!

Нет лучше игры!

Сейчас мы все вместе по клюшке возьмем

И шайбу в ворота

Успешно забьем!

4. «Ловкие хоккеисты»

Участвуют 2 команды. Первые участники по сигналу берут клюшку и шайбу либо (пластмассовый шарик, ведут его клюшкой на противоположную сторону к воротам, затем стараются забить шайбу в ворота, быстро вернуться назад, передать клюшку следующему. Побеждает команда, которая забросила наибольшее количество шайб в ворота и быстрее справилась с заданием.

**Красный нос:**

-Молодцы у нас ребята

Сильные и смелые,

Дружные, веселые,

Быстрые, умелые!

**3 день Олимпийских игр. На участке.**

**Ведущий:** Сияет солнышко с утра,

И мы готовились заранее.

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования.

-Ну-ка дружно детвора

Крикнем все: «Физкульт – ура! »

1. «Тяни – толкай! » (бег на санках)

На санки садятся два игрока одной команды. Но садятся они спиной друг к другу. Задача: как можно быстрее добраться до финиша, отталкиваясь только ногами (один игрок едет лицом к финишу, второй спиной) .

2. «Биатлон»

Перед каждой командой на расстоянии 10-12 м ставятся конусы. Первые номера получают гимнастические палки. По сигналу они должны дойти до флажка на лыжах, встать на коврик, положить палки, взять снежок и попасть в цель, находящуюся в 5 метрах от черты, затем взять палки и вернуться обратно на старт. Затем палки передаются второму игроку и т. д. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием и стреляла наиболее метко.

3. «Слалом» По сигналу первый участник на лыжах обегает змейкой все стойки, стараясь их не задеть, и возвращаются назад. Передают эстафету.

4. «Веселый снеговик» Какая команда быстрее и выше построит снеговика.

**Ведущий.** Хорошо соревновались, до конца не сдавались! Думаю, к будущим Олимпийским играм подрастает достойная смена.

Вы ребята смелые?

Ловкие, умелые?

Это надо доказать,

Выходите поиграть!

Проводятся п/и «Олени», «Цепи кованые»

**4 день Олимпийских игр (церемония закрытия). Проводится в зале**

В спортивном зале дети под маршевую музыку входят в празднично оформленный физкультурный зал, строятся в шеренгу.

**Ведущий:** Праздник радостный, красивый,

Лучше не было и нет,

И от всех детей счастливых

Олимпиаде - наш:.

Дети: привет!

**Появляются Веселушка (под рукой мяч) и Хохотушка (в руках обруч)**

**Веселушка:** Эй! Детишки-ребятишки,

И девчонки, и мальчишки!

Ну-ка, слушайте нас,

Выполняйте, тот же час!

Всенародно объявляем:

Что сегодня отмечаем

Всей земле на удивленье

Закрытие Олимпийских игр.

**Хохотушка:** Мы приветствуем вас, детей-

Нынче встретили мы друзей!

Будем жить отныне в мире,

Объявляем перемирие!

**Веселушка:** Я и сам того же мнения,

Нынче праздник, без сомнения!

Погляди-ка, полюбуйся на веселых дошколят

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад!

**Хохотушка:** Что бы вам не болеть и не простужаться,

Вам зарядкой всегда надо заниматься.

(Исполнение песни “Про зарядку”- старшая группа)

**Ведущая:** посмотрите и в нашем саду все дети спортсмены- садись и полюбуйтесь

• Игры “ Покрути обруч”, «Веселый мяч» – участвуют 5-6 человек, кто дольше не сбиваясь прокрутит обруч, отобьет от пола мяч

**Веселушка и Хохотушка:**

Мы физкультурой день и ночь

Готовы бы заниматься.

Мячи огромные ловить,

И в беге упражняться.

**Ведущий:** И настал у нас сейчас

Самый долгожданный час

Все вы были молодцы,

И отважны, и честны,

Показали ловкость, силу,

Танцевали вы красиво.

А ответьте мне друзья

Любите загадки? (Да)

**Загадки.**

1. Как с ботинками срослись,

Захотели покататься,

Топ! — на лёд и понеслись.

Металлических два братца,

Ай да братья, ай легки!

Братьев как зовут? … коньки

2. Там в латах все на ледяной площадке

Сражаются, сцепились в острой схватке.

Болельщики кричат: «Сильнее бей! »

Поверь, не драка это, а —. хоккей

3. Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега. (лыжи)

4. Вышел Ванечка на лёд,

По воротам шайбой бьёт.

Палкой шайбу бьёт Ванюшка?

Нет! Не палкой. Это — … клюшка.

**Ведущий:** Судьи готовы? Вам предоставляется слово.

**Главный судья:** Очень долго мы гадали

Самых лучших выбирали.

Но не знали, как нам быть

Как ребят нам наградить?

Этот смел, а тот удал,

Этот силу показал,

И поэтому по чести

Наградить решили всех вас вместе.

**После следует награждение.**

**Сценарий летних олимпийских игр.**

**Вeдущий**. Самые крупные спортивные состязания в мире - это Олимпийские игры. Они проводятся 1 раз в 4 года и победа на них считается самой почетной. Сегодня я предлагаю провести такие малые Олимпийские игры в детском саду. В мире Олимпийские игры проводятся 2 раза в году - зимой и летом. Значит, бывают зимние Олимпийские игры и летние. Какое время года у нас сейчас?

**Дети.** Лето

**Ведущий**. Верно. Какое название будет у наших Олимпийских игр?

**Дети.** Летние.

**Ведущий.** Правильно! Итак, я объявляю начало наших летних Олимпийских игр! Каждая Олимпиада начинает свой отсчет с важного момента-поднятия олимпийского флага. Все дни пока идет Олимпиада, над ней гордо реет этот спортивный символ. А когда Олимпиада завершается, то и знамя ее опускают. Вот и мы сейчас начнем свой праздник под названием "Олимпийское лето" с того, что поднимем Олимпийский флаг и будем его приветствовать стоя.

**Звучит гимн России. Прошу садиться.**

Вы знаете, что результатом соревнований является вручение медалей-золотых, серебряных и бронзовых. Мы вас сегодня тоже будем награждать. Наградой за победу станут вот эти замечательные баранки, они покрыты румяной корочкой, поэтому наш приз за победу в соревнованиях будет носить название **"Золотой бублик"**

**Итак после представления жюри переходим к соревнованиям.**

1. "Прыжки в Олимпийские кольца".

2. "Врассыпную"("Разбежались!", "В команду!")

3. "Эстафета в парах"(1до флажка, потом в1-2, 2-3, и т.д.)

4. Игра "Пузырь" Все участники.

5. "Шуточная эстафета".(кто дальше бросит лист бумаги. кто быстрее проскачет вокруг мяча)

**Инсценировка "Мы спортсмены"**

Текст                                               Движения

Мы - боксеры,                                 Удары кулаками

Мы - штангисты,                             Наклоняются и будто поднимают штангу

Бегуны                                             Бег на месте

И футболисты.                               Удары ногой по воображаемому мячу

Мы плывем через моря,                Делают плавательные движения руками

Всюду есть у нас друзья.             Поднимают руки вверх и машут ладонями.

**Ведущий.** "Вот здоровья в чем секрет, всем друзьям, Физкульт - привет!"

К торжественному выносу знамени летней Олимпиады приготовиться! Нашу летнюю Олимпиаду можно считать завершенной! Благодарю всех, кто принимал в ней участие!

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, оп ределять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим, призна кам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному ды ханию и определяют:

1. куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
2. какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе

(живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

1. какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
2. какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
3. тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической на грузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм  после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; ре гулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от пре дыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз). Упражнение, выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы да же подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (по следовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а ле вую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максималь но вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями. Повторить-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд од ной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче ды шать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных, движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое ды хание.

Воздушный шар

(дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной по лости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концен трировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - Лежа на спине, ноги свободно вытя нуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцен трировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночно му столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - жи вот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный; плавный выдох - живот медленно втягивает ся к спине. Повторить 4-10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке

(среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концен трировать свое внимание на их движении, осуществляя венти ляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают рас пирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются непод вижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх

(верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние ды хательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лег ких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку поло жить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным под нятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер

(очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей ды хательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный, вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3.Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух нескольки ми отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентили рует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает ус талость. Поэтому рекомендуется проводить, его после физической на грузки как можно чаще.

***Физкультурные занятия по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека.***

***Сердце человека.***

Задачи:

\* Познакомить с работой человеческого сердца;

\* показать значение сердца и крови для жизни человека;

\* формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы;

\* обучить правилам поведения, обеспечивающим сохранность здоровья сердечной мышцы;

\* закреплять навык самостоятельного выполнения ОРУ.

Оборудование: рисунок сердца, схема строения человека и кровеносной системы, мячи, набор дидактических материалов «Летние и зимние виды спорта», схема порядка выполнения ОРУ, 6 бумажных сердец, квадратики (красные и синие), шары 9красные и зелёные), 2 корзины, 2 мата, воротики.

Инструктор: Ребята, вспомните, что является опорой нашего организма. (скелет). Что помогает костям, скелету и всему нашему телу двигаться (мышцы). Что необходимо делать для укрепления мышц. (тренировать их) Верно.

Сегодня мы познакомимся ещё с одной самой главной мышцей нашего организма-сердцем.

Скелет-опора, мышцы-двигатели, а сердце-мотор. Оно никогда не спит, всегда находится в движении. Услышать, как оно стучит, можно, если приложить ухо к груди товарища (слушают).

 Почувствовать, как сердце стучит, можно, если пощупать пульс на руке, шее, висках.

Толчок крови в сосудах означает, что сердце сделало удар-сократилось и вытолкнуло очередную порцию крови в сосуды-артерии. По артериям-красным сосудам кровь всегда идёт от сердца, а по синим- венам- к сердцу. Сердечную мышцу тоже можно тренировать и укреплять, если заниматься полезными для сердца упражнениями. А какими , мы сейчас с вами узнаем. В колонну становись!

1 часть:

Дети, вместе собирайтесь,

За здоровьем отправляйтесь!

Ходьба обычная (30 с).

Лыжи быстро мы возьмём

И на лыжах мы пойдём.

Воздухом чистым хотим мы дышать,

Сердце будем тренировать.

Ходьба выпадами (30 с).

Бегать будем веселее,

Мышца сердечная станет сильнее.

Бег обычный (1 минута).

Велосипед помчит нас вперёд,

Здоровым будет детский народ.

Лечь на спину, попеременно сгибать и разгибать ноги (30 с).

Речку, ребята, видим вдали,

Плывём по реке, как корабли.

Ползание на животе по-пластунски (30 с).

На животе, потом на спине,

Сердце сильнее будет вдвойне.

Ползание на спине с отталкиванием ногами (30 с).

Бежим без страха очень смело,

В длину и высоту мы прыгаем умело.

Бег с преодолением препятствий (прыжки через ворота и маты) (30с).

А сейчас у нас игра,

Сердцу нравится она.

Ведение мяча ногой (1 мин).

Хоть футбол, хоть баскетбол,

Сердце бьёт болезням гол.

Ведение мяча рукой (1 мин).

Инструктор: Сердце-это мышца. Чтобы мышцы были сильными и здоровыми, что нужно делать.

Дети: Тренироваться, заниматься спортом.

Инструктор: Правильно. Тренируя все мышцы, мы тренируем и сердце.

Врассыпную все вставайте

И разминку начинайте.

Дети по схеме выполняют ОРУ с мячом.

Инструктор: Ребята, давайте снова нащупаем пульс, что вы заметили.

Дети: Сердце бьётся сильнее.

Инструктор: Правильно, сердце бьётся сильнее, когда мы занимаемся спортом или волнуемся, например, переживаем за свою команду.

Внимание, внимание!

Начинаем соревнования.

Дети распределяются на 2 команды. В эстафете принимают участие команды «Артерия» и «Вена», за победу команда получает бумажное сердечко.

\* «Виды спорта, полезные для сердца»-преодолеть препятствия, берёт карточку с видом спорта, громко называет его и возвращается назад.

\* «Кто больше соберёт шаров»- шары рассыпаны на полу, дети всей командой носят шары в корзину не больше 2-кто быстрее наполнит.

Подведение итогов. Вручение сердечек.

Инструктор: Прощупаем пульс. Как он бьётся (быстро). Почему. (двигались, волновались за команду).

Давайте успокоим наше сердце- сделаем дыхательную гимнастику.

Инструктор: Что мы будем делать, чтобы сохранить сердце здоровым.

Дети: Правильно питаться, заниматься спортом, играть, радоваться, закалятся.

Инструктор: В колонну становись. Шагом марш. Дети выходят под марш из зала.

***Здоровые лёгкие***

Задачи:

\* Познакомить с органами дыхания, функцией лёгких у человека;

\* Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание;

\* Дать возможность принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

Оборудование: плакат с изображением органов дыхания у человека, рисунки-подсказки «Что повреждает сигаретный дым», знак «Курение запрещено!», воздушные шары, двухцветные шарики по количеству детей, 4 корзины, скамейки, воротики, модули, красные карандаши, шарики для настольного тенниса.

Дети входят в зал и садятся на скамейки.

Инструктор: Что человеку надо делать, чтобы жить (есть, пить, двигаться, дышать).

Правильно, без еды мы сможем прожить неделю, без воды три дня, без движения мы начнём болеть, но ещё поживём. Теперь закройте нос и рот, сколько вы сможете не дышать. Если человек перестаёт дышать, он умирает. Когда мы дышим, мы делаем вдох и выдох. При вдохе воздух через нос и рот попадает в органы дыхания: трахеи, бронхи (разветвлённые трубочки, похожие на веточки) и наконец он достигает альвеол лёгкого (крошечные пузырьки). Через бронхи, трахею, рот и нос углекислый газ выходит, и мы делаем выдох.Ребята, а что помогает нашим рёбрам двигаться (мышцы).

Верно, чтобы научиться

Глубоко дышать,

Межрёберные мышцы,

Будем тренировать.

Вводная часть:

В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

(ходьба обычная 15 с)

Руки выше-высоко,

На носках шагать легко.

(ходьба на носках, руки вверх 20 с).

Руки назад мы убрали в замок,

На пятках шагаем и вдох наш глубок.

(ходьба на пятках, руки за спиной, грудь округлить 20 с).

Ноги выше поднимаем,

Локти вместе мы сдвигаем.

(руки к плечам, ходьба с высоким подниманием колена 30 с).

Чтоб лёгким воздуха больше набрать,

Надо, ребята, нам побежать.

(бег-1 минута).

Бежим как тигры очень смело,

Дышать мы будем глубоко, умело.

(бег широким шагом (выпадами) 1 мин).

Построение врассыпную, ОРУ.

Основная часть:

Инструктор: Врассыпную становись.

 Чтобы мышцы груди

 Могли сильными стать,

 Растягивать их будем и сокращать.

5 упражнений с выполнением вдоха и выдоха.

Инструктор: Здоровьем наливаются

 Все мускулы у нас,

 К соревнованиям приступим,

 Ребята, мы сейчас.

Инструктор разбрасывает по полу двухцветные квадратики, в зависимости от взятого квадрата дети распределяются на команды.

Команды на места!

Инструктор: в соревнованиях участвуют команды «Ловкие» и «Умелые».

За победу команде будет вручаться воздушный шарик.

\* Конкурс «Вдох-выдох»- дети берут по зелёному шарику- это кислород. Подлезают под модули- это нос, по-пластунски ползут под воротиками -трахея, бегут по скамейке-бронхи, в корзине красные шарики- углекислый газ. Меняют зелёный шарик на красный и возвращаются тем же путём-выдох.

\* Конкурс «Воздухом чистым хотим мы дышать»-дети прыгают на фитболе.

\* Конкурс «Силу лёгких проверяем, шарик теннисный катаем»-дети ползают на низких четвереньках за шариком, приводя его в движение струёй воздуха на выдохе.

Инструктор: Я палочкой волшебной

 Быстренько взмахну

 И в автобус, дети, вас перенесу.

Знак висит здесь на стене:

«В общественном месте не кури! Курение запрещено!»

(Дети кладут руки на плечи впередистоящему, выполняя пружинку, поют куплет: «Мы едем, едем, едем…!» Остановка! Инструктор вносит макет курильщика: «Пропустите меня, я опаздываю». Затыкает нос, кашляет.

Инструктор: Ребята, подскажите, что можно сделать, чтоб обезопасить себя от вредного сигаретного дыма.

Дети: Отойти в сторону, открыть окно, обратиться к кондуктору.

«Дым вокруг от сигарет,

 Мне в том дыме места нет!»

Инструктор: Ребята, вы согласны с таким девизом. Давайте скажем все вместе. Знак «Курени запрещено» получит тот, кто, подскажет, что повреждает сигаретный дым.

Для тех, кто затрудняется ответить, рисунки –подсказки на стене:

1) дым от сигарет делает зубы жёлтыми;

2) у курильщика изо рта плохо пахнет;

3) дым от сигарет поражает лёгкие;

4) дым от сигарет поражает сердце, мозг.

Затем дети дорисовывают знак красным карандашом. Повесьте его у себя в комнате. И повторим наш девиз: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет!» Дети выходят из зала под музыку.

***Мышцы***

Задачи:

\* Познакомить с функцией мышц;

\* воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей его тела;

\* научить правильному порядку выполнения ОРУ;

\* учить ощущать и чувствовать процесс движения любой части тела;

\* упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, силу в играх-эстафетах.

Оборудование: иллюстрации, плакаты с изображением строения человека, схема порядка выполнения ОРУ, 8 стоек, по 4 гимнастические палки, коврики, набивные мячи, мячи фитбол, лесенки.

Ход: Ребята, что является опорой нашего организма (скелет). А что помогает нашим костям двигаться (мышцы). Во время движения мы тренируем свои мышцы-главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих движений большие и маленькие кости были бы неподвижны. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. А теперь давайте подвигаемся и разогреем наши мышцы. Заставим их работать.

1 часть (вводная):

Мы шагаем, мы шагаем,

(ходьба обычная 15 с).

Мышцы рук разогреваем.

(ходьба с заданием для рук).

Ноги тоже разомнём,

Как лошадки мы пойдём.

(ходьба с захлёстом ног назад, руки рывком назад на каждый шаг на уровне груди (15 с).

Мышцы туловища разогреем

На машине мы поедем.

(ползание на ягодицах)

Мы поднимем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

(ходьба на носках, руки вверх, ладони соединить 15 с).

Паучками поползли

Стали, стали мы сильны.

(ползание с опорой на кисти и стопы, ягодицы поднять 30 с).

Будут мышцы разогреты,

(бег обычный 30 с).

Побежали быстро дети.

(бег с препятствиями (15 с).

Инструктор: Сегодня я хочу вас научить правильному выполнению упражнений для тренировки вашего тела. Посмотрите на схему. Здесь стрелками показано, с мышц какой части тела надо начинать тренировку. Кто мне подскажет (с мышц шеи, рук, плеч). А теперь вспомните упражнения для тренировки мышц шеи.

*Дети показывают 2-3 упражнения.*

Теперь, когда мы знаем порядок выполнения упражнений, давайте выполним зарядку пингвинов.

ОРУ «Пингвины» -11 упражнений.

Инструктор: Ребята, как и где можно проверить силу наших мышц, насколько они натренированы (в соревнованиях, кто дальше, больше).

Внимание, внимание!

Начинаются эстафетные соревнования.

*Дети по четверкам (бумажным жетончикам) распределяются на команды.*

Команды, на места! *(дети придумывают название команды по видам животных).*

Инструктор: За победу в соревновании у команды будет накапливаться сила виде гантели, и вы узнаете правила первой помощи-что делать, если повредили мышцы.

\* Конкурс «Плотоход»- дети сидят на коленях на коврике, энергично подтягиваясь руками, двигаются вперёд.

\* Конкурс «Прыгуны»- дети прыгают на фитболе.

\* Эстафета «Полоса препятствий»- нужно проползти под дугой, перешагнуть через коврики, по-пластунски проползти под скамейкой, обратно-бегом.

\*Конкурс «Гонки с мячом»- все игроки ставят ноги шире плеч, у капитана в руке малый мяч. Он передаёт его справа в конец команды, последний с мячом проползает между ногами и игра повторяется.

*Подведение итогов.*

Инструктор: Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие- для тонкой.

Где у нас находятся маленькие мышцы (на пальцах, на лице).

Давайте потренируем и их.

Пальчиковая гимнастика «Весенний букет».

Мимическая разминка «Облака»

Я долго всматриваюсь ввысь

*(прищурить глаза, имитировать наблюдение)*

И даже щурил глаз.

*(улыбаются)*

Вот облачко весёлое

Смеётся надо мной:

-Зачем ты щуришь глазки так,

Какой же ты смешной.

*(выражают грусть)*

А вот другое облачко

Расстроилось всерьёз

И каплями-дождинками

Расплакалось оно.

И вдруг по небу грозное.

*(выражают страх, лицо напряжено).*

Стращилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

А маленькое облачко

Над озером плывёт

*(выражают удивление)*

И удивлённо облачко

Приоткрывает рот.

Инструктор: Занимаясь физкультурой, вы укрепляете свои мышцы, делаете их сильными и здоровыми.

Что произойдёт с человеком, если он совсем не будет двигаться (заболеет, ослабеет).

Что такое мышцы (это двигатели организма).

***Анкета для родителей***.

***«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»***

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

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

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

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

3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию ? Какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

5. Установлен ли для вашего ребёнка режим дня?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Соблюдает ли ребёнок этот режим?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? Мама? Папа? Дети? Взрослый вместе с ребёнком?

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

8. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

9. Проводите ли вы дома с детьми закаливающие мероприятия?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

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

11. Кто из членов вашей семьи чаще всего гуляет с ребёнком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Гуляете ли вы с ребёнком после детского сада? (Да, нет, иногда)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Гуляет ли ваш ребёнок один без взрослых? (Да, нет, иногда)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Анкета***

***« Спорт в жизни людей»***

1) Есть ли у Вас любимый вид спорта? Если да, то напишите его ниже

..................................................................................................

2) занимаетесь ли Вы каким ни будь видом спорта? Если да, то укажите его

..................................................................................................

3) Кто ни будь из Вашей семьи занимается спортом? Если да, то кто и каким видом спорта.

...................................................................................................

4)Ваши друзья или коллеги занимаются спортом?

А) ни кто не занимается

Б) занимаются почти все

В) 1-3 человека

Г) 3-6 человек

Д) не знаю

Е) свой вариант...........................................................................

5) Вы отдали бы своего ребенка в спортивную школу или записали бы в спортивную секцию?

А) да б) нет в) не знаю

6) Существуют ли в Вашем районе детские спорт школы, спорт секции, сортивные залы?

А)да б)нет в)не интересовался

7) Вы следите за спортивными достижения ми нашей страны?

А) смотрю телевизор, покупаю журналы, хожу на соревнования

Б) иногда смотрю спортивные новости

В)не интересуюсь

8) Как по Вашему мнению развит спорт в нашей стране? (Выберите соответствующий промежуток на шкале)

Низко 3 2 1 0 1 2 3 Высоко

9) Как Вы думаете, спорт оказывает влияние на здоровье человека?

А)оказывает положительное влияние

Б)оказывает отрицательное влияние

В) ни как не влияет на организм

10) Вы курите?

А)да

Б)нет

11) В свободное время Вы предпочитаете: (укажите ответ во всех предложенных вариантах)

- смотреть телевизор

А)редко б)регулярно в)не смотрю

- гулять с друзьями

А)редко б)регулярно в)не гуляю

- читать книги или журналы

А)редко б)регулярно в)не читаю

- ходить в спортзал

А)редко б)регулярно в)не хожу

12) В сфере своей деятельности (работы, учебы и т.п.) Вам приходится вести активный образ жизни?

А)да б)нет в)свой вариант.........................................................

13) Поддерживает ли Ваше руководство занятия спортом?

А)да б)нет в)свой вариант.........................................................

14)Укажите Ваш возраст .......................

15) Ваше семейное положение .........................

16) Укажите Ваш пол .................................

17) Укажите Ваше образование

А)среднее б)среднее специальное в)не законченное высшее г)высшее

18) Укажите если есть спортивный разряд ..................................

***Консультация***

***«Детский фитнес дома!»***

Согласно статистике, только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Основная причина этому кроется не в самой детском саду, а в недостаточном внимании к физическим нагрузкам. Посудите сами: всего 2 занятия физкультуры в неделю! Безусловно, этого совсем недостаточно для того, чтобы организм ребенка развивался физиологически правильно. Конечно, существует множество детских спортивных секций, но не всегда можно найти подходящую с точки зрения сочетания цены и качества секцию рядом с домом. Что делать в этом случае?

Для домашних занятий спортом с ребенком лучше выбирать фитнес. О нем столько сейчас говорят, но мало кто может дать ему вразумительное определение. Фитнес – это любой вид мышечной активности, посредством которой достигается всесторонняя и повышенная функциональность мышечного аппарата, суставов и связок, а также тренированность отдельных внутренних органов и систем организма. Определение, на первый взгляд, выглядит весьма абстрактно. Однако если вы хоть раз заходили в фитнес-клуб, то, наверное, сначала терялись от обилия различных тренажеров, снарядов и групповых секций. Если сложить это все вместе, то как раз и получится живое воплощение этого определения. Другой вопрос, как перенести в этом случае фитнес-клуб со всем его снаряжением и оборудованием к себе в квартиру? Здесь вам как раз и понадобятся те самые изобретательность и импровизация, о которых говорилось ранее.

***Консультация***

***«Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»***

 Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

 Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

 Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

***Консультация для родителей***

***«Как провести выходной день с детьми»***

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

В таких совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта.

***Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть!***

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.

***Консультация для родителей***

***«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»***

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет. Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленый, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

***С чего же начинается физическое воспитание?***

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим, и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери, имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. *Основа счастья - это здоровье*. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

***Желаю вам успеха и крепкого здоровья!***

***«Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на воздухе. Но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой…. Мы откладываем всё это на «потом», на «когда будет время». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьёй? Может, тогда будет легче».***