**Відділ освіти виконкому Інгулецької районної у місті ради**

**Вихователь:**

**Величкевич В.**

**м.Кривий Ріг**

**Програмовий зміст:** Формувати рухову активність дітей, зміцнювати їх фізичне здоров'я. Закріплювати отримані раніше фізичні уміння і навикі.Прівівать і виховувати любов до фізичних вправ, самомасажу.

**Ранок:**

**РАНКОВА ГІМНАСТИКА з гімнастичною палицею. 1. «На груди» -** в. п.: ноги злегка розставити, хват від себе. 1-2 - палицю на груди - вдих; 3-4 - в. п. - видих. Те ж, піднімаючись на носки. (6 н.) **2. «Дивись вперед» -** в. п.: ноги нарізно, палицю за спину. 1-2 - нахил вперед - видих; 3-4 - в. п. - вдих. (5 р.) **3. «Поклади і візьми» -** в. п.: стоячи на колінах, палиця перед грудьми. 1-3 - сісти на п'яти, палицю на підлогу - видих, 4 - в. п. Те ж, взяти палицю. (5 р.)**4. «Нахил» -** в. п.: ноги ан ширині плечей, палиця за спиною. 1-2 - нахил вправо (вліво), ноги не згинати; 3-4 - в. п. (3 р.)**5. «Візьми».** І. п.: ноги злегка розставити, палиця на підлозі, руки за спиною. 1-2 - присісти, взяти палицю; 3-4 - в. п. Повторити 6 разів**. 6. «На місці і навколо».** І. п.: те ж, руки вниз. 12-16 підскакувань на місці і ходьба навколо палиці (два кола). Повторити 3 рази.

**7. Повторення першої вправи в повільному темпі.**

**СПОСТЕРЕЖЕННЯ за миттям рук та обличчя. Мета:** удосконалювати оволодіння культурно-гігієнічними навичками. Для чого ми миємося? Як робити це правильно? Чим небезпечні брудні руки? Коли необхідно мити руки? **ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА з нещодавно надійшли дітьми. Мета:** закріпити навички миття рук і обличчя**. БЕСІДА про здоров'я. Мета:** Підвести дітей до висновку про значення чистоти та охайності для здоров'я. Розвивати мова дітей. - Хлопці, сьогодні ми з вами поговоримо про здоров'я. Хто хоче бути здоровим? А що таке здоров'я? Ви знаєте, адже кожен з нас може сам собі зміцнити здоров'я. Що для цього потрібно робити? Вмиватися, чистити зуби, робити зарядку, їсти корисну їжу, одягатися по погоді, загартовуватися. Розкажіть, що з перерахованого ви робите і як? **Дидактична гра «Мавпочки». Мета:** розвивати увагу, швидкість реакції та координацію рухів. (Діти у швидкому темпі повторюють за вихователем руху, міміку, звуконаслідування**) Cюжетно-рольова гра «Сім'я».** Запропонувати дітям сюжет для обігравання «Купання дітей». Спонукати дітей використовувати діалогічну мова в ході гри. **Настільно-друковані ГРА «Контрасти». Мета:** Вправляти дітей в підборі картинок з протилежним значенням і умінні пояснити, що добре, а що погано, і чому саме.

**Рухливі ігри: «Баскетбол з повітряними кулями**». (Перекидання куль через натягнуту мотузку, розвиток спритності).**«Чарівні мотузочки».** (Розвитокуваги, спритності і мускулатури рук). **«М'яч по колу».** (Передача м'яча по колу, не гублячи його, розвиток спритності).

ЗАНЯТТЯ 1: Валеологія. Тема: «Неболейка»

**ЗАНЯТТЯ 2: Фізкультура (за планом інструктора з фізичної культури). Завдання:**Продовжувати навчати дітей елементам футболу,Удосконалювати вміння кидати м’яч з-за голови обома руками,удосконалювати навички катання м’ча по підлозі, розвивати вміння водити м’яч однією ногою, спритність, дотримуватися правил безпечноі поведінкі на занятті, дрібну моторику руки.Виховувати дружні взаємини,відпоідалність,організованіст,позитивні емоції,інтерес до спорту. **Інвентар:** Великі м’ячи, парасолька. **Спосиб організації:** ігровий. І.**Підготовча частина:** Діти входять до зали. Вихователь звертається до них: - Хлоп’ята, погляньте, як багато у нас сьогодні гостей! Давайте привітаємо їх. (діти вітаються з гостями) Вихователь. А тепер ви привітайте один одного. (Проводиться гра ”Привітання”. Діти вітаються мізинчиками, носами, долоньками, називаючи один одного на ім’я) **Вихователь**. А зараз, хлоп’ята, готуйтеся, У дорогу далеку лаштуйтеся. (Діти старшої групи шикуються в колону за зростом, середньої – хто біля кого хоче) Ходьба (2,5 хв.), звичайним кроком на носочках,на п’ятках (20 с) з високим підніманням колін, повільний біг (1 хв) **Вихователь.** У нас сьогодні незвичайне заняття. Незвичайне тому, що ми з вами потрапимо в місто, в якому живуть... Ну-мо швидше відгадайте. Хоч бувае битий Але зовсім не сердитий Я стрибаю, веселюся!... Чи вгадаєте, як звуся? (М’яч) Малята, я пропоную Вам здійснити подорож до казкового міста м’ячей на машинах. А для цього давайте спочатку проведемо невеликий ремонт наших автомобілів.

**Проводиться комплекс ЗРВ „Ремонтуємо мащини**” **1**. **„Закрутимо гайки”** В.п. – сидячи на лавах, обертання кистями спочатку витягнутих в сторони рук (6-8 р), потім піднятих вгору(6-8 р) **2.„Відкриваємо всі вікна й двері**” В.п. – сидячи налаві, руки перед грудьми: 1 – розвести руки в сторони 2 – повернутися у В.п. (6 р) **3**. „Оглянемо автомобіль з усіх боків” В.п. – сидячи на лаві, руки на поясі: 1 – нахилити тулуб вправо; 2 – повернутися у В.п.; 3 – нахилити тулуб вліво; 4 – повернутися у В.п. **4. „Заглянемо під машину”** В.п. – сидячи по двоє: один напроти одного, ноги нарізно, тримаючись за руки: 1 – одному нахилитися вперед, іншому – назад; 2 – повернутися у В.п.; 3 – те саме навпаки; 4 – повернутися у В.п. (6 р) **5. „Накачаємо колеса”** В.п. – стоячи обличчям до лави, на відстані один від одного кроку, руки перед грудьми: 1 – випад правою ногою на лаву, згинаючи ногу в коліні на рахунок 1,2,3 руки імітують процес накачування; 4 – повернутися у В.п. Те саме з лівої ноги (по 3 р) **6. „Оглянемо дорогу”** В.п. – стоячи боком до лаві: 1 – поставити ногу на лаву; 2 – стати двома ногами, руки вгору; 3 – ногу поставити на підлогу; 4 – стати на підлогу обома ногами (6 р) **7.** Працювали і втомились Жарко стало. Потрібен вітерець. Дують на праве плече, потім на ліве плече, потім на живіт (опустивши голову і торкаючись підборіддям грудей) А тепер на хмаринки (задирають голову) і ”зупинимо поки що вітерець”. Діти стають в колону по одному за бажанням. **Вихователь:**Ну що, сідаємо в машини. Заводимо мотор і поїхали. Ходьба з імітацією рухів і звуконаслідуванням.

**ІІ.Основні рухі:** Ось ми і приїхали. Нас зустрічають вже м’ячі. Вони хочуть, щоб ми їм показали, як ми вміємо їх кидати і ловити. **Хвилинка безпеки**  Вихователь нагадує правила поводження з м’ячем.Кидки м’яча обома руками із-за голови і його ловлення. У парах на відстані 1,5 м у вільному 5-6 хв. **Вихователь:** Мій м’яча піднявся вгору, виглянув у віконце і вирішив стати сонечком, а ваші м’ячі зараз перетворяться на хмаринки. **Діти:** Хмаринки по небу ходили, Сонечко червоне ловили. А ми сонечко наздоженемо. А ми червоне упіймаємо Один, два, три. Почали. Діти в парах котять м’ячі, намагаючись наздогнати м’яч педагога (3 хв.) **Виховател:**. Хмаринки закрили сонечко. От-от піде дощик. **Проводиться гра з оплесками „Дощик”** Крапля – раз! Крапля – два! (Пальцем об долоньку) Крап, крап, крап, крап (Оплески з паузами) Стали каплі накрапать Крапля, краплю доганять! Крап-крап, крап-крап, крап-крап. (Оплески без пауз) Парасольку ми розкриємо Від дощу себе накриємо (Підняти руки над головою і з’єднати пальці парасолька) (Повторити 2 рази. Другий раз у більш швидкому темпі) Дощик закінчився.**Вихователь:** Тепер давайте повернемо м’ячі додому. Ой, ви чуєте? Хтось плаче? Що це може бути? Здається плач лунає звідти. Тож продовжимо подорож нашу. (доріжка здоров’я або сліди) Підходять до басейну з тенісними м’ячами. Подивіться, це мабуть ось ці маленькі м’ячики плачуть. Їм сумно. Вони теж хочуть з ними погратися. А хто знає, як ці м’ячики називаються? Так, тенісні. Ними грають в теніс – дуже цікаву гру. А гратися з ними ми будемо ось так. З В.п. (стоячи, ноги нарізно, руки з м’ячем вгорі) діти кидають м’яч і ловлять його внизу двома руками (старші – 10 р, молодші – 6 р). А тепер ще пограємося. Гра „Попади в ціль” **Вихователь**. Ну що! М’ячі ми розвеселили. Давайте повернемо їх „в будиночок” скажемо „до побачення”, а самі рушимо далі.Ось попереду нас чекає міст (Діти старшої групи виконують упор зігнувшись, а діти 5-го р.ж. пролізають під „місточком”). Ось нас знову зустрічають м’ячі. Хто скаже, а в що саме люблять грати ці м’ячі? Так, в футбол, справжню чоловічу гру. Проводиться вправа на закріплення ведення м’яча.

**Футбол.** Старші шикуються в колону, діти середньої групи – змійкою, руки на поясі, права нога на м’ячі. За сигналом старші ведуть м’яч навколо маленьких (2-3 р) **„Поціль у ворота**” Діти шикують в 2 колони. Напроти кожної ворота. Яка команда більше заб’є голів. А подивіться, які м’ячі нас зустрічають (звертає увагу на м’ячі з ріжками) Вони пропонують вам стати силачами. Діти стають парами (6 р.ж., 5 р.ж.) і по черзі піднімають м’яч з ріжками, як гирю і віджимають його то правою то лівою рукою (3-4 р) А ще ці м’ячі полюбляють бавитись. **Вихователь:** Я для вас разом з м’ячиками приготувала сюрприз Один, два, три Відвернись і не дивись. Діти відвертаються, вихователь дістає велику парасольку з різнокольоровими стрічками і запрошує всіх покататися на веселій каруселі.Діти середньої групи беруться за стрічки і проводять легкий біг.Діти старшої групи в цей час пересуваються стрибками на м’ячах навколо каруселі (2-3 р) **ІІІ**.**Заключна частина:** Вправа на відновлення дихання (почергове дихання правою, лівою ніздрею) . Комплекс для рук і пальців „Як живеш?” Підведення підсумків заняття.

**ПРОГУЛЯНКА: СПОСТЕРЕЖЕННЯ за погодою і одягом.**

**Мета:** вчити дітей умінню визначати стан погоди і бачити залежність між нею і одягом людей. Яка сьогодні погода? Як ви одягнені? Навіщо у вітряну погоду потрібно надягати шапку, що закриває вуха? Чим небезпечний вітер для здоров'я наших вушок? А чому в дощову погоду надягають гумові чоботи, капюшон і користуються парасолькою? Що може статися, якщо сильно промокнеш**?**

**Рухлива гра «Літаки»** (закріплювати вміння бігати з розставленими в сторони руками, не наштовхуючись один на одного, розвивати координування рухів і слів). **«Курчата і квочка» (**вправляти у стрибках на двох ногах, подлезаніем під шнур, розвивати спритність). **«Мишоловка»** (удосконалювати навички бігу, розвивати увагу, швидкість реакції). **«Пройди по колоді»** (розвивати почуття рівноваги, вправляти в ходьбі по колоді).

**Дидактична гра «Пошуки скарбу». Мета:** продовжувати вчити дітей орієнтуватися на площі ігрового майданчика, розвивати мислення (відгадування загадки про місце скарбу).

**БЕСІДА про користь волоських горіхів** (вони були в коробці-скарб, знайдений дітьми). Волоські горіхи корисні всім людям, але особливо людям похилого віку, спортсменам і видужує після важких хвороб. А дітям волоські горіхи допомагають добре рости і бути здоровими. Добре впливають волоські горіхи на розум. А ви, хлопці, любите волоські горіхи? Їсте їх? Смачні вони? Про волоські горіхи кажуть: «Маленький горщик, а кашка смачна». Яка частина горіха названа «горщиком»? А «кашкою»? У групі ми розіб'ємо горіхи і з'їмо.

**Сюжетно-рольова гра «Дитячий сад».**Запропонувати дітям пограти в заняття з фізкультури, допомогти дитині, яка взяла роль інструктора з фізичної культури**.**

**ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА з дітьми за рахунком і порівняння сукупностей** (як рахунковий матеріал використовуються горіхи**). ДРУГА ПОЛОВИНА ДНЯ:**

**ГІМНАСТИКА ПРОБУДЖЕННЯ**

**«Мишки-шкряботушкі 1. «Потягушкі» -** в. п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняти руки вгору, витягнути носки ніг.**2. «Тренують лапки» -** в. п.: те саме. Підняти ноги вгору, руками торкнутися ніг. **3. «Полохливі мишки» -** в. п.: лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях. Піднятися на витягнутих руках, повернути голову вправо-вліво.**4. «Моторні мишки»** - в. п.: стоячи на четвереньках середніх, голова опущена. Прогнути спину, голову підняти нагору.**5. «Гнучкі спинки»** - в. п.: те саме. Повторити вправу № 4 з розгойдуванням вперед-назад.**6. «Мишка в нірці» - в**. п.: стоячи, руки вздовж тулуба. Присісти і згрупуватися. **Загартовування. Спортивні розваги «Свято воїнів відважних». (За планом інструктора з фізичної культури). ЧИТАННЯ дітям твори К. І. Чуковського «Мойдодир». Мета:** Вчити дітей емоційно відгукуватися на зміст літературного твору**. Дидактична гра «Підкажи слівце». Мета**: спонукати дітей договорювати слова з твору «Мойдодир», розвивати почуття рими. **Розгляд ілюстрацій про догляд за зубами. Мета:** спонукати дітей піклуватися про здоров'я зубів і робити це правильно. **Сюжетно-рольова гра.** Створити умови для гри «Стоматологічна поліклініка», спонукати дітей відображати в грі свої знання та враження**.**

**ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА з дітьми з фізкультури. Мета:** закріпити вміння лазити по гімнастичній стінці, вправляти в рахунку, розвивати спритність.**РОБОТА З БАТЬКАМИ.** Вивісити в батьківський куточок пам'ятку **«Як зберегти здоров'я дитячих зубів».**

**Відділ освіти виконкому Інгулецької районної у місті ради**

**Вихователь:Калініна І.А**

**м.Кривий Ріг**

**Програмний зміст:** Формувати рухову активність дітей, зміцнювати їх фізичне здоров'я. Закріплювати отримані раніше фізичні уміння і навикі.Прівівать і виховувати любов до фізичних вправ.

**Листоноша Пєчкін приносить дітям лист. У ньому написано:** "Доброго дня хлопці! Пише вам найвеселіший в світі клоун - Фантик! Я запрошую вас усіх досебе на День Народження, обіцяю море ігор, багато всякої смакоти, а в кінці вас чекає весела дискотека! До мене дістатися вам допоможе карта. Дотримуйтесь строго по ній і не відхилятися від курсу. Чекаю вас з нетерпінням на мій день варення! **Ваш Фантик - Бантик! " Ведуча:** Ну що, раз така справа, треба обов'язково йти до фантики на день народження! А як же бути з подарунком? Хлопці, що ми можемо Фантики подарувати? **(Вихователь з дітьми роблять своїми руками подарунок і упаковують його в красиву папір) Ведуча:** Але ось і готовий подарунок, тепер можна відправлятися в дорогу! (Вихователь разом з дітьми розглядають карту і починають свій шлях згідно з планом на карті, де позначені спортивний зал або майданчик ипотрапляютьв казку "Про Попі і його працівника Балду ". Спортивний зал або спортивний майданчик оформлені за казкою - берег моря, на березі стоять Чорт і Балда.)**Чорт:** Ти навіщо, Балда, до нас завітав? **Балда: (з** мотузкою в руці) Так от, хочу мотузкою море морщити, та вас, прокляте плем'я, корчити! **Чорт:** Скажи, за що така немилість? **Балда:** Як за що? Ви не платите оброку, не пам'ятаєте покладеного терміну! **Чорт:** Який тобі потрібен оброк? Про оброке ми століття не чули, Не було чортам такий печалі. Ну, так і бути ... Візьми, та з угодою, Щоб надалі не було нікому горя, Хто швидше з нас оббежіт близько моря, Той і бери собі повний оброк, А ось тобі й мішок **(Чорт подає Балді мішок) Балда: (**Звертає увагу на дітей) А ось і підмога до мене підійшла. А ну, хлопці, допоможіть мені з Чортом впорається! **Ведуча:** Почекай, Балда, щоб було все по-чесному, треба нам розділитися на дві команди. **(Діти діляться на дві команди. Проводиться змагання "Стрибки в мішках навколо моря". Заздалегідь приготовлений мішок з оброком для команди яка перемогла** команди**) Ведуча:**Чорт, Балда - допоможіть нам далі в нашому плані розібратися**.** Нас Фантик запросив до себе на день народження і прислав план. Підкажіть,куди йти далі? **Балда:** А-а, знаємо де живе Фантик **Чорт:** По-він, подивіться, вас наступна казка чекає "Три богатирі", тримайте до них шлях. А далі вони вам підкажуть! **1 Богатир:** (Кличе дітей) Гей, хлопці, йдіть до нас швидше! (Діти проходять в картинну галерею, потрапляють в казку "Три богатирі") **Ведуча:** Хлопці, дивіться які богатирі. Цікаво, чим вони тут займаються**? 2 Богатир:** Ми тут силою своєї міряємося. Ніяк не можемо вирішити, хто з нас сильніший. **3 Богатир:**Допоможіть наш спір вирішити. (Богатирі показують свою силу молодецьку. Один богатир вичавлює воду з каменю, другий - гніт залізний прут, а третій - цей прут випрямляє**)Ведуча:** Так всі ви силачі хороші, але нам треба йти в гості дофантики. Підкажіть нам дорогу**. Богатирі:** Туди тільки найсильніші зможуть добратися. Як у вас справи з вашою силою йдуть? **Ведуча:** Наші хлопці теж дуже сильні!**Богатирі:** Ось ми зараз і перевіримо. Сильні зможуть пройти через випробування, а слабкі з нами залишаться! **Проводиться змагання "Візок" -** одна дитина тримає іншого за ноги, перший на руках через галерею просувається вперед. Таким чином, діти проходять в куточок для спортивних настільних ігор, потрапляють в казку до дідька і Мари. 2 макета болота, а між ними стежка із пеньків.)**Мара:**Лісовик, ти подивися, хто до нас завітав!**Лісовик:** Ну от, три тисячі років нікого не було, а ці - прийшли, набули резонансу і всіх п'явок розполохали! **Мара:** Та годі тобі бурчати, мухомор ти старий, давай їх краще налякаємо!**(Мара і Лісовик виють, стрибають, кидають у дітей іграшкових комах) Ведуча:** Та годі вам вже! Не боїмося ми вас, допоможіть краще дорогу до Фантики знайти. **Мара:** З вами зовсім нецікаво - нічого не боїтеся, навіть нудно стало.**Лісовик:** А я придумав, як нам над дітьми пожартувати! До фантик, значить, хочете? **Діти:** Хочемо! **Лісовик:** (Показує на пеньки) Стежку бачите серед болота? Хто за нею пройде, той до Фантики потрапить, а хто в болото впаде - зовсім пропаде**! Мара: (хіхікає**) Ось здорово! **(**Діти переправляються через болото по пенька, проходять в спортивний зал і потрапляють в казку "Лікар Айболить".Під деревом сидить Бармалей, тримається за зуби і плаче. Доктор Айболить його лікує)**Бармалей: (**Плаче) Ой, зубки мої, зубки! Ой, погано і боляче мені!**Айболить:** Будеш тепер знати, як їсти все підряд і не доглядати за зубами!**Бармалей:** Доктор, ну, будь ласка, вилікуй мені зуби! Я буду хорошим!**Айболит: (**Звертається до дітей) Повіримо Бармалей? Вилікуємо його зуби? (Робить вигляд, що вириває Бармалей зуб) А ви, хлопці, знаєте, що треба робити, щоб зберегти зуби здоровими? (Відповіді дітей) **Айболит:** Дуже корисні вітаміни. А джерело вітамінів - це, перш за все, овочі і фрукти! Подивіться, скільки всього росте в джунглях. Давайте зберемо ці корисні плоди, а ти, Бармалей будеш нам допомагати. (Муляжі фруктів і овочів заздалегідь розвішані на спортивних снарядах: шведської стіні, канатах, жердинах, мотузяною драбиною і т.д. Діти діляться на 2 команди: команда хлопчиків з Бармалея, команда дівчаток з Айболитом. В руках у Бармалея і Айболита по кошику.)**Проводиться гра"Чия кошик швидше наповниться".**

**Бармалей:** Ось так здорово! Зуби у мене вже не болять. Хочете, я покажу вам свою улюблену гру? Бачите - впало дерево, ходімо до нього, я вам розповім, що робити далі. **(Проводиться гра "Бій кийками**". Діти, стоячи на колоді, намагаються надувними кийками скинути суперника з колоди. Переможцем визнається той, хто встоїть) **Ведуча:**Що ж, хлопці, ми загралися і зовсім забули про фантики. Підкажіть, Айболить, як нам далі пройти до Фантики?**Айболит:** Та ви вже майже прийшли. Фантик - наш сусід. Вам залишилося подолати останню перешкоду. (Діти долають смугу перешкод: подлезаніе під дуги, проповзти в тунель, переступання, ходьба по вузькому канату, стрибки і т.д. Діти проходять в прогулянкову веранду для молодшого віку, красиво прикрашену кульками та іграшками. Там вони бачать фантики, плаче і дуже сумного.)**Фантик:** Хлопці, нарешті ви прийшли. Я вже думав, що ви десь заблукали. Що трапилося? Чому ви так довго добиралися до мене, адже я вам прислав дуже детальний план**? Ведуча:** Шлях до тебе був дуже нелегкий. (Діти розповідають фантик, що з ними сталося і кого вони зустріли в дорозі) **Фантик: (півслова)** Добре, що всі ваші пригоди закінчилися, давайте тепер веселитися і грати! Я приготував для вас цікаві конкурси та вікторини!**Ведуча:** Ми, Фантик, прийшли дотебе не з порожніми руками, а з подарунком! З днем народження тебе! (Діти вітають фантика і дарують йому свій подарунок, який приготували в групі) **Фантик:** Я про таке завжди мріяв, спасибі, хлопці, вам велике! (Далі проводяться конкурси з повітряними кулями: хто швидше лопне куля, хто більше набере в руки і утримає куль і т.д.Свято завершується дискотекою чи веселим чаюванням.)**Ведуча:** Дякую тобі, Фантик, але нам пора повертатися в дитячий садок, приходь, і ти до нас у гості**! Фантик:** Почекайте, я вам приготував частування! А ну-ка, налітай, шоколадки розбирай! Я тепер найщасливіший у світі клоун! У мене стільки друзів! (Діти прощаються з фантиками і під веселу музику залишають спортивний майданчик