



# Игры которые лечат

(старший дошкольный возраст)

**Тип:** Познавательно - исследовательский, творческий; краткосрочный.

**Участники проекта:** Дети старшей группы, воспитатели, родители.

Подготовила воспитатель гр.№5  
Агильдина Е. Н. МБДОУ №139

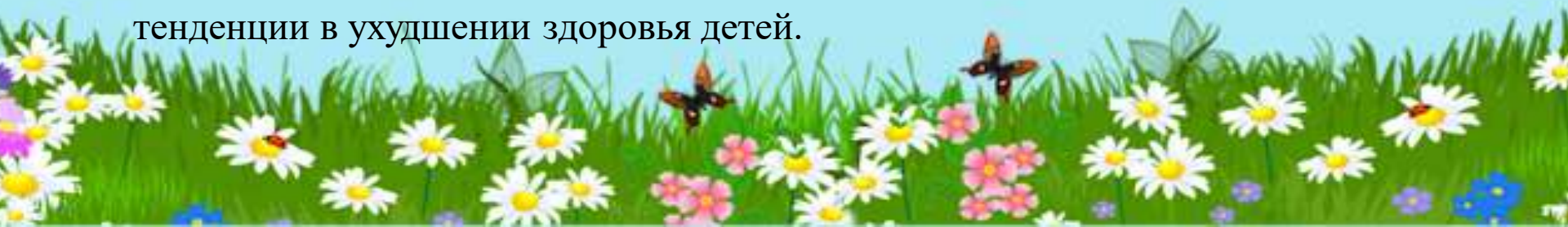




### **Актуальность:**

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов. Актуальность проблемы значительно обостряется и тем, что многочисленные статистические данные констатируют негативные тенденции в ухудшении здоровья детей.



## Цель:

Укрепление здоровья детей через организацию специальных подвижных игр и игр с элементами спорта.

## Задачи:

- ❖ Формирование представлений о возможностях своего тела, о необходимости сохранения здоровья.
- ❖ Содействие формированию гармоничного телосложения, правильной осанки, стопы, носового дыхания.
- ❖ Сохранение положительного психоэмоционального состояния.
- ❖ Развитие основных физических качеств и двигательных способностей.
- ❖ Удовлетворение потребности в движении.
- ❖ Формирование умения выполнять правила игры, подчиняться их требованиям.
- ❖ Поощрение двигательного творчества.





**Этапы реализации:**

**Подготовительный этап**

- составление перспективного плана работы по проведению проекта
- подбор литературы, фотографий, иллюстраций, стихотворений, рассказов, загадок
- создание в группе соответствующей предметно- развивающей среды
- привлечение родителей для оказания разнообразной помощи педагогу

**Основной этап**

- реализация проекта

**Заключительный этап**

- развлечение « Наши дети все умеют, от того и здоровеют»
- выставка стенгазет родителей «Спорт –это здоровье»
- выставка рисунков родителей и детей « Спорт – залог здоровья»





## Подвижные игры для укрепления осанки (без предметов)

### ИГРА «АИСТ НА ОХОТЕ»

**Цель:** сохранять статичную позу на одной ноге, развивать чувство равновесия.

**Оборудование:** не требуется.

**Ход игры:** Дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, руки скрещены на груди. После слов ведущего «Аист на охоте» они отводят руки в стороны, пальцами рук сцепляются друг с другом и поднимают одну ногу, согнутую в колене к груди и медленно поворачивают голову влево, а затем вправо («высматривают добычу»). Побеждает тот, кто дольше всех сможет простоять на одной ноге, сохраняя красивую и правильную осанку.

**Методические указания:** При проведении игры необходимо побуждать детей чередовать опорные ноги для распределения нагрузки.



# Подвижные игры для укрепления осанки (без предметов)

## Игра «ПОПРЫГУНЧИК - ЛЯГУШОНОК»

**Цель:** обучению равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Ход:** Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки *(на четвереньки)*. Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги *(сначала одну, затем другую, затем обе одновременно)*. На мгновение ребенок опирается только на руки *(с помощью ведущего)*.

**Методические рекомендации:** Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от пола *(земли)* и поднимал прямые ноги как можно выше.





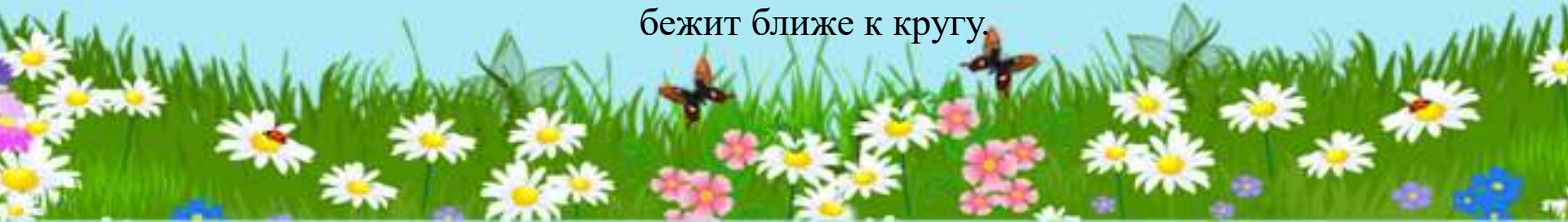
## Игра «ПУСТОЕ МЕСТО»

**Цель:** Укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах.

**Ход:** Играющие становятся в круг. Один вне круга – водящий. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и тем вызывает его бежать наперегонки.

**По сигналу:** «Беги!» один бежит влево, другой вправо, каждый старается быстрее обежать круг и раньше другого занять пустое место. Остановившийся без места водит, и игра начинается снова.

**Методические рекомендации:** водящий бежит ближе к кругу.



# Подвижные игры для укрепления осанки (с предметами)

## ИГРА «ПОДАРИ ПОДАРОК ДРУГУ»

Цель подвижной игры: формировать правильную осанку, закреплять порядковый счёт.

**Оборудование:** «весёлые блинчики».

**Ход игры:** Дети сидят на ковре. Каждый из них дарит «весёлый блинчик» ребёнку, которого укажет воспитатель: «Подари «блинчик» второму (пятому, восьмому...) по счёту ребёнку».

Дети благодарят друг друга за подарок, «блинчик» кладут на голову, внимательно следят за тем, чтобы следующий подарок тоже попал по назначению.

В конце игры дети с «блинчиками» встают и выполняют несколько упражнений (приседания, ходьба по специальным дорожкам и др.).

**Методические указания:** Воспитатель побуждает детей следить, чтобы «блинчики» не падали.





# Подвижные игры для укрепления осанки (с предметами)



## ИГРА «А ЧТО У НАС НА НОЖКАХ»

**Цель:** Укреплять мышечно-связочные аппараты ног и туловища, воспитывать умение правильно выполнять команды.

**Оборудование:** разноцветные листочки, различная обувь, коврик.

**Ход:** Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий каждый раз завязывает на стопе разные ленточки и надевает обувь так, чтобы ребенок не видел ее. По команде «А что у нас на ножках? Ребенок приподнимает носки и голову одновременно, смотрит на ноги на счет (1,2,3,4, затем медленно опускает голову на коврик, потом ноги.

**Методические рекомендации:** ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

## ИГРА «ПОСЛУШНЫЙ МЯЧ»

**Цель:** формировать правильную осанку; тренировать слаженность и координацию движений.

**Оборудование:** мячи диаметром 25—30 см.

Лёжа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч (повторить 4—6 раз в каждую сторону). Плечи при этом желательно удерживать прижатыми к полу. Выигрывает тот, кто меньше всего ронял мяч.

**Методические указания:** Такие упражнения с поворотами (скручиваниями позвоночника) необходимо делать в медленном темпе с ощутимым напряжением мышц.



# Подвижные игры для укрепления осанки (с предметами)



## ИГРА «ВАМ ПИСЬМО»

**Цель:** формировать правильную осанку; закреплять знание сенсорных эталонов и геометрических фигур.

**Оборудование:** карточки (письма) различных цветов, размеров и форм.

**Ход игры:** По считалке выбирается «почтальон». У него сумка с карточками («письмами») синего и белого цветов. На противоположных сторонах площадки начерчены две линии соответствующих цветов. За синей линией — дома мальчиков, за белой — девочек. Дети двигаются по всей площадке, выполняя различные задания на формирование правильной осанки. «Почтальон» двигается вместе с детьми с гордой осанкой.

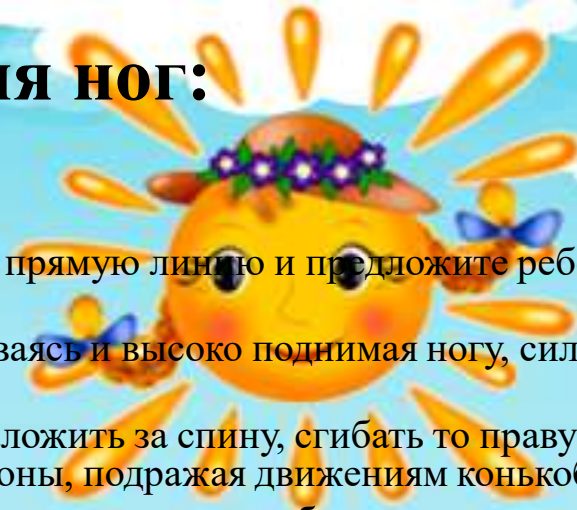
По окончании музыки «почтальон» достаёт из сумки очередную карточку (синего или белого цвета) и громко произносит: «Вам письмо!» Играющие (только те, чьё письмо было поднято вверх) стараются быстрее попасть к себе в дом соответствующего цвета, замереть в основной стойке и дожидаться «почтальона» с красивой осанкой. «Почтальон» может чередовать карточки, а может поднимать их одновременно.

Выигрывает та команда, игроки которой во время игры смогли сохранить хорошую осанку и реже ошиблись при вручении «писем».

**Методические указания:** Для усложнения могут использоваться «письма» других цветов, размеров и форм (использовать 4—8 цветов); цвета могут заменяться на цифры и другие определённые ориентиры; может увеличиваться количество команд и т.д.



# Игровые упражнения для ног:



«**Пройди по линии**» - начертите мелом на полу прямую линию и предложите ребёнку пройти по ней несколько раз.

**Журавль на болоте** - ребёнок ходит, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене.

**Конькобежец** - стать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину, сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, подражая движениям конькобежца.

**Хлопки под коленом** - стать прямо, ноги вместе, руки опустить, быстро поднимать прямую ногу вперёд и хлопнуть под ней, повторить поочередно каждой ногой.

«**Присядь у стены**» - стать прямо у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки опустить, присесть пониже на носках и затем встать, не отрываясь от стены, повторить медленно несколько раз.

«**Перешагни через руки**» - стать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой, слегка наклоняясь вперёд, перешагнуть через руки, повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.

**Лыжник** - ходить широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и, поочередно поднимая руки вперёд, подражая движениям лыжника.

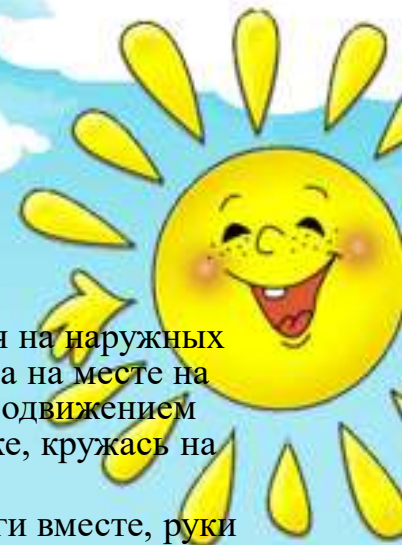
«**Присядь комочком**» - стать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить.

«**Сядь-встань**» - стать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, медленно сесть и встать, помогая себе руками.

«**Сядь по-турецки**» - стать прямо, ноги скрестить, руки опустить, медленно садиться на пол по-турецки и вставать, стараясь не помогать себе руками, тяжесть тела следует равномерно распределять на обе ноги, на наружные края стоп.



# Игровые упражнения для ног:



**Утиная ходьба** - ребёнок приседает, кладёт себе руки на колени и таким образом передвигается.

**Лошадка** - ребёнок стоит прямо, руки на поясе. Подняться на носки, опуститься на одну ногу, вторая – на носке. То же другой ногой.

**«Попрыгай, как мячик»** - стать прямо, ноги вместе, руки опустить, прыгать на носках, передвигаясь мелкими прыжками.

**«Попрыгай на одной ноге»** - мелкими прыжками прыгать то на одной, то на другой ноге.

**«Потанцуй»** - ребёнок стоит прямо, ноги вместе, руки на поясе, попеременно выставляет ноги вперёд то на носок, то на пятку.

**«Танцующий верблюд»** – стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

**«Забавный медвежонок»** – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

**«Смеющийся сурок»** – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

**«Тигренок потягивается»** – сидя на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 – выпрямить ноги; 3-4 – и.п.

**«Паучок»** - стоя с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной, 4 шага вперед, 4 назад.

**«Гуси»** - Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренируют сердечно-сосудистую систему



## Упражнения с предметами. с мячом среднего размера:

«**Подними мяч ногами**» - сесть на пол, ноги вытянуть вперёд, руками опираться сзади (на предплечья), захватить стопами мяч, поднять его повыше.

«**Переложи мяч ногами**» (исходное положение прежнее) - захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени

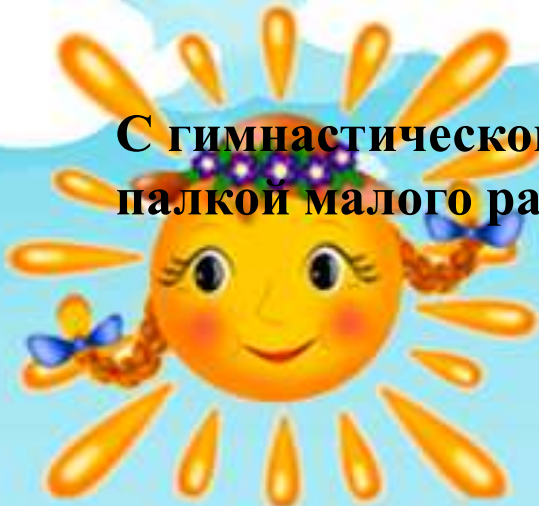
«**Перекинь мяч ногами**» - сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти, захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

«**Подкати мяч**» - сесть, положить мяч на пол перед собой, руками опереться сзади (на предплечья), стопы положить на мяч, сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

**Футбол** - ребёнок водит мяч ногами.



## С гимнастической палкой малого размера:



«**Перешагни через палку**» - стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы горизонтально перед собой, высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперёд и обратно, повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

«**Перешагни сидя**» - сидя, ребёнок держит палку за концы, переносит поочерёдно ноги через палку, а затем возвращает их обратно.

«**Подними палку ногами**» - сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять её.

«**Перенеси ноги через палку**» - лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой, сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.

«**Пройди по палке**» - ребёнок ходит по палке, положенной на пол, взрослый может помогать, поддерживая его за руку.

«**Пройди по палке боком**» - ребёнок передвигается боком по палке приставными шагами.





# Игровые упражнения с предметами



## Упражнения с кеглями.

«**Перешагни через кегли**» - кегли расставить на полу на расстоянии шага, ребёнок перешагивает через них, высоко поднимая колени.

**Прыжки вокруг кегли** - ребёнок легко прыгает вокруг кегли, стараясь не уронить её. «**Перешагни через кеглю**» - ребёнок держит кеглю в опущенных руках за оба конца (как палку), перешагивает через неё, стараясь не задеть и не выпустить из рук.

«**Подними кеглю ногами**» - сидя на полу с опорой руками сзади, ребёнок захватывает кеглю подошвами и приподнимает её.

«**Переставь кеглю**» (исходное положение прежнее) - стараться переставлять на полу кеглю, не роняя её.

**Ходьба или бег змейкой** - поставьте кегли по прямой линии или по кругу на расстоянии метра друг от друга, предложите ребёнку обходить их справа и слева змейкой, затем обегать змейкой, стараясь их не уронить.

## Упражнения с толстой верёвкой или скакалкой:

«**Сложи верёвку**» - ребёнок сидит и пытается вытянутую на полу верёвку собрать пальцами ног.

«**Подними верёвку**» - сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую верёвку положить перед выпрямленными ногами, захватить верёвку пальцами ног, поднять её и удерживать некоторое время.

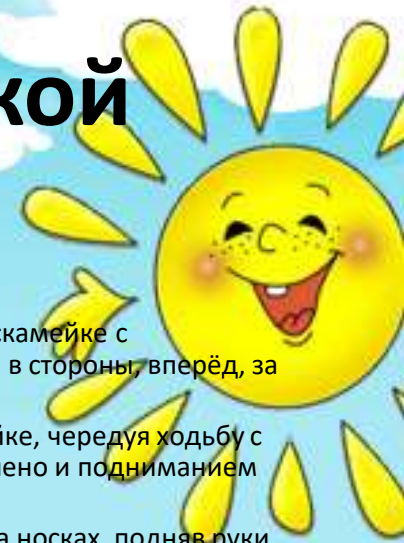
«**Пройди по верёвке**» - положить вытянутую верёвку на пол и предложить ребёнку пройти по ней, сохраняя равновесие.

**Прыжки через верёвку боком** - вытянутую верёвку положить на пол, маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через верёвку, продвигаясь вперёд.

**Прыжки через скакалку** - научите ребёнка прыгать через маленькую (полутораметровую) скакалку мелкими, быстрыми и лёгкими прыжками.



# Упражнения на гимнастической скамейке:



**Ходьба по скамейке** - ребёнок ходит по скамейке с различными положениями рук (на поясе, в стороны, вперёд, за голову).

**«Опустись на колено»** - ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием то на правое, то на левое колено и подниманием рук в стороны.

**Ходьба на носках** - ходить по скамейке на носках, поднимая руки в стороны и стараясь сохранить равновесие.

**Ходьба с высоким поднятием колена** - ходить по скамейке, высоко поднимая колени, не теряя равновесия, руки в стороны.

**Ходьба с мячом на голове** - ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове. «Попрыгай» - передвигаться по скамейке мелкими прыжками на носках.

**Ходьба боком** - ходить по скамейке приставным шагом в одну, затем в другую сторону. «Пройди по рейке» - ходить по рейке перевернутой скамейки, взрослый помогает, поддерживая ребёнка за руки.

**Ходьба боком по рейке** - ходить по рейке перевернутой скамейки приставным шагом, взрослый поддерживает ребёнка за руки.

**«Перепрыгни через скамейку»** - опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через неё с одной стороны на другую.



## Игровые упражнения с предметами



### Упражнения на лестнице:

**«Пройди по лестнице»** - положите лестницу на пол и предложите ребёнку пройти по ней, шагая с одной ступеньки на другую.

**«Шагай через ступеньки»** - предложите ребёнку пройти, перешагивая через ступеньки.

**«Сохраняй равновесие»** - ребёнок ходит по боковым перекладинам лестницы, стараясь сохранить равновесие.

### Упражнения на гимнастической стенке:

**Лазание** - ребёнок залезает по ступенькам шведской стенки вверх и спускается.

**Ходьба боком** - ребёнок передвигается по нижней ступеньке приставным шагом в одну сторону, затем по следующей - в другую.

**Приседание** - стать на нижнюю ступеньку, держась на уровне пояса, сделать несколько приседаний.



# Игры с нестандартным оборудованием

«Сложи фигуру» – ребёнку предлагается сложить из платка, ногой, геометрическую фигуру (квадрат, прямоугольник, треугольник)

«Кто быстрее спрячет платочек» - дети сидят на стульях (скамейке), у каждого ребёнка должен быть свой платочек длиной 50-60 сантиметров, по сигналу взрослого дети начинают собирать платочек пальцами ног, выигрывает тот, кто быстрее подберёт его под стопы.

«Донеси платочек» - дети сидят на скамейке, у каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и донести его до другой ноги. Затем – в обратном направлении.

«Донеси платочек» - дети сидят на стульях (скамейке), у каждого ребёнка под ногами платочек, нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала, тоже самое повторить другой ногой, выигрывает тот, кто быстрее донесёт платочек, ни разу не уронив его.



## Игры для коррекции осанки

**"Кошка"**. Ведущий предлагает детям опуститься на колени и опереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Игра способствует эмоциональному подъему и тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу

**"Пленники"**. Дети делятся на две равные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берет мяч и бросает его игроку напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т. д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит "в плен" на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его кидают обратно в таком же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение 2 минут. В этой игре развиваются глазомер, координация движений.





## РЫБКА

**Цели игры:** укрепление крупных и мелких мышц и конечностей, тренировка вестибулярного аппарата.

**Оборудование:** Мягкое одеяло или коврик

**Ход игры:** Постелите на пол мягкое одеяло. Ребенок должен лечь на него на спину, а потом быстро перекатываться на живот (при этом его руки вытянуты вверх или идут вдоль тела) и обратно — подобно тому, как это делает рыбка в воде.

**Методические рекомендации:** В начале игры подстраховывайте ребенка. Для продолжения игры ребенок должен лечь на более твердую поверхность и переворачиваться уже самостоятельно, без подстраховки. Повторять игру надо три-пять раз, устраивая небольшой отдых между повторениями.



**"Шарик"** Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) — выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга. Игра способствует развитию статического равновесия.

**"Футбол"** Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу

# Игры на расслабление



## «Воздушный шар».

В положении стоя закрыть глаза, руки поднять вверх, глубоко вдохнуть и набрать в себя воздух. Ребенку предлагается представить, что он большой воздушный шар, наполненный воздухом. В данном положении необходимо зафиксироваться в течение 1-2 минуты, затем представить, что в шаре появилось небольшое отверстие. Следует медленно выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

## «Сосулька».

Ребенку предлагается представить, что он - сосулька. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1-2 минуты. Затем предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изображаемая им сосулька начинает медленно таять. Расслабляются постепенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

## Релаксация «Необычная радуга» (Упражнение выполняется лежа)

Лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

## Релаксация «Лифт»

Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»: Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.

# Игры на расслабление

## Игра « Цветочная поляна» (расслабление)

На лугу растут цветы

Небывалой красоты:

красный, желтый, голубой,-

Выбирай себе любой.

Ляжем дружно мы в кружок,

На цветочный на лужок.

Днем цветы благоухают,

Землю нашу украшают.

Мотыльки вокруг летают...

Ночью листья, стебли отдыхают,

Пчелки мед не собирают.

А цветные лепестки тихо

прячутся в бутончики.

*( По кругу расположены плоские цветы. Дети выбирают, ложатся рядом с выбранным цветком головой в центр круга. День - глаза открыты, произвольные движения руками, ногами.*

*Ночь - глаза закрыты, дети вытянуты в одну линию, руки вдоль туловища.)*





# Подвижные игры на прогулке

## ИГРА «Два мороза!»

**Цель подвижной игры:** .Развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге с увертыванием

**Оборудование:** красный и синий колпачок на голову.

**Ход игры:** На противоположных сторонах площадки выделяются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются 2 водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я мороз – красный нос, я мороз – синий нос. Кто из вас решится, в путь дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дома другой стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных. «Замороженных» подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

**Правила:** Играющие могут выбегать из дома только после слова **«мороз»**. Кто выбежит раньше, и кто останется в доме, считаются **замороженными**. Тот, кого коснулся **Мороз**, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

. **Варианты:** За одной чертой находятся дети Синего **Мороза**, за другой дети Красного. На сигнал **«синие»**, бегут синие, а Красный **Мороз ловит и наоборот**. Кто больше поймает.





## Этапы реализации:

### Подготовительный этап

- составление перспективного плана работы по проведению проекта
- подбор литературы, фотографий, иллюстраций, стихотворений, рассказов, загадок.
- привлечение родителей для оказания разнообразной помощи педагогу

### Основной этап

- реализация проекта

### Заключительный этап

- развлечение « Наши дети все умеют, от того и здоровеют»
- выставка стенгазет родителей «Спорт –это здоровье»
- выставка рисунков родителей и детей « Спорт – залог здоровья»





**В ходе реализации проекта были проведены мероприятия:**

**Непосредственно образовательная деятельность познавательного цикла -**

*Экспериментальная деятельность*

*Беседы:*

**Чтение художественной литературы;**

**Художественное творчество-**

*Лепка - «Зимние забавы» Рисование - «Дети делают зарядку»*







### Работа с родителями:

- папка-передвижка: «Здоровый образ жизни семьи»  
«Режим дня»
- консультация: «Безопасность зимних прогулок»  
«Коррекционно-оздоровительные игры»
- выставка родительских стенгазет «Спорт - это здоровье»
- выставка рисунков родителей и детей « Спорт – залог здоровья»





Будьте здоровы



