

## ГРУППОВОЙ ПРОЕКТ

**«Быть здоровыми все могут - спорт, и отдых нам  
помогут!»  
старшая группа**



Воспитатель:  
Рустамова Н.А.

## **Проект «Быть здоровыми все могут - спорт, и отдых нам помогут!»**

**Возраст детей:** 5 - 6 лет (старшая группа).

**Срок реализации:** 2 недели.

**Участники проекта:** дети, родители, педагог, медсестра детского сада.

**Цель:** формировать основу культуры здоровья.

**Задачи:**

1. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни и потребности в нем.
2. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
3. Воспитывать и закреплять культурно-гигиенические навыки.
4. Расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни: занятие спортом и сон (отдых).
5. Формировать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом.

**Актуальность:** в дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представления о здоровом образе жизни, в частности о важности сна и необходимости заниматься спортом.

**Ожидаемый результат**

1. Дети имеют начальные представления о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
2. Знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

**Итоговое мероприятие:** викторина «В здоровом теле - здоровый дух!» создание макета «Спортивный городок».

### **Интеграция содержания образовательных областей на основе проекта «Быть здоровыми все могут - спорт и отдых нам помогут!»**

#### **Познавательное развитие**

1. Знакомство с организмом человека, его потребностями в отдыхе, сне и движении.
2. Знакомство с различными видами спорта (зимними и летними), их особенностями.
3. Знакомство с пятигранником (рисунок на футбольном мяче), цифрой «11» (количество игроков футбольной команды).

#### **Социально-коммуникативное развитие**

1. Дидактические игры «Найди десять отличий», «Лабиринт», «Собери картинку», «Подумай. Сосчитай. Расскажи», лото «Валеология», «Летние виды спорта».
2. Пазлы «Летние виды спорта».
3. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Дочки-матери», «Уложи куклу спать», «Доктор. Оказание первой помощи спортсмену при ушибе».
4. Просмотр видеосюжетов о пользе сна и спорта.

5. Обсуждение ситуаций «Если вы остались дома одни», «Оказание первой помощи при ушибе, растяжении во время занятий спортом», «Правила безопасности на льду», «Правила безопасности в бассейне (на воде)», «Правила дорожного движения на велосипеде», «Оказание первой помощи спасенному изводцы».

6. Знакомство с профессией спортсмена и трудом людей, работающих в сфере спорта.

7. Формирование умений поддерживать порядок в спальном комнате, привычки быть опрятным, соблюдать культуру гигиены.

8. Развитие желания помогать друг другу; совершенствование умения одеваться после сна и раздеваться перед сном, не отвлекаясь.

### **Речевое развитие**

1. Русские народные пословицы и поговорки, загадки о спорте, сне.

2. Беседы «Виды спорта» (летние и зимние), «Как мы отдыхаем в выходные дни», «Сны», «Что нужно для здорового сна?»

3. Речевые игры «Угадай по описанию», «Назови одним словом», «Назови как можно больше предметов», «Дополни предложение».

4. Разгадывание кроссвордов на тему «Спорт» (совместно с воспитателем).

### **Художественно-эстетическое развитие**

#### ***Чтение художественной литературы***

1. Г. Акимова «Сказка про дедушку Дрему».

2. Е. Чарушин «Томкины сны».

3. Л. Толстой «Заяц и еж», «Сказки на ночь».

4. Н. Спехова «Добрый сон ежика».

5. М. Чистякова «Спи, малыш».

6. Э. Успенский «Крокодил Гена и его друзья».

#### ***Пение и слушание музыки***

1. А. Ленков «Сборник русских народных сказок «Сказки дедушки Дремы» (аудиокнига).

2. Музыкаотерапия (профилактика утомляемости, снятие раздражения, тревожности, успокаивающая музыка, релаксация и саморегуляция)

3. Слушание колыбельных песен (П. Чайковский).

4. Исполнение колыбельных «Баю-баюшки», «Уж ты, котенька...», Р. Паулс «Сон приходит».

#### ***Продуктивная деятельность***

1. Аппликация «Медведь готовится к зиме» (сон), «Рыбка» (плавание).

2. Лепка «Футбольный мяч».

3. Рисование «Детки на зарядке», «Хоккей», «Футболисты», «Волейболисты», «Пловцы».

4. Конструирование «Кровать для мишутки».

5. Раскраски «Зимние и летние виды спорта».

## **Физическое развитие**

1. «Утренняя гимнастика».
2. Игра в футбол, игры с элементами баскетбола (ведение мяча правой рукой, перевод мяча с правой на левую руку).
3. Подвижные игры «Совушка-сова», «День - ночь», «Дрема», «Зайчик, зайчик, сколько время?», «У медведя во бору», «Мячик кверху», «Бездомный заяц», «Попади в цель», «Жмурки».
4. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
5. Беседы «Правильные нагрузки на занятиях физкультурой», «Гигиенические процедуры перед и после сна и их польза для здоровья», «Что нужно для здорового сна?», «Лечебная физкультура».

## **Этапы реализации проекта «Быть здоровыми все могут - спорт, и отдых нам помогут!»**

**Подготовительный этап** (выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности).

### **Работа с детьми:**

- Предварительные беседы с детьми.
- Начальный мониторинг.
- Подбор иллюстраций, книг, видео- и аудиозаписей, настольно-печатных и дидактических игр по теме проекта.
- Составление системной паутинки по проекту.

### **Педагогические ресурсы**

1. Вопросы мониторинга.
2. Анализ результатов начального мониторинга.
3. Интернет-ресурсы, книги, методические пособия.
4. Русские народные колыбельные, скороговорки, загадки.
5. Мультфильм «Умка».

### **Задачи**

- 1) Изучить и выявить проблемы в представлениях детей о способах охраны здоровья, необходимости соблюдения режима дня, значении спорта в жизни человека.
- 2) Спланировать деятельность во время проекта.
- 3) Подобрать материалы для работы над проектом.

### **Работа с родителями:**

1. Ознакомление с темой проекта.
2. Консультирование родителей по теме проекта.
3. Обсуждение с родителями и выбор формы реализации проекта.
4. Привлечение родителей к обогащению предметно - развивающей среды в группе.

### **Педагогические ресурсы**

1. Системная паутинка по проекту.
2. Интернет-ресурсы, книги, телепередачи, пропагандирующие ЗОЖ.

### **Задачи**

- 1) Развивать педагогическую инициативу родителей.
- 2) Повышать компетентность родителей в сфере здоровья.

- 3) Развивать интерес к жизни детей в детском саду.
- 4) Привлечь родителей к совместному созданию макета «Спортивный городок».

**Основной этап** (содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей в рамках проекта).

## РАБОТА С ДЕТЬМИ

### Образовательная область «Познавательное развитие»

#### Педагогические ресурсы

1. Беседы, педагогические ситуации: знакомство с организмом, его потребностями в отдыхе, сне и движении.
2. «Первая энциклопедия малыша. Твое тело», «Энциклопедия для детей. БИОЛОГИЯ»
3. Беседы по содержанию книг, энциклопедий, мультфильмов.
4. Беседы по просмотренным иллюстрациям, картинкам на тему «Спорт».
5. Дидактические пособия «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта».

#### *Работы с дидактическими пособиями*

*Цель:* систематизировать представления о видах спорта.

А) После сбора и рассматривания получившихся картинок воспитатель спрашивает у ребенка, какие виды спорта он знает, обсуждает с ребенком изображения: как называются спортсмены, занимающиеся тем или иным видом спорта, какие предметы (спортивный инвентарь) они используют, в чем смысл и правила спортивных игр.

Б) Рассуждение об Олимпийском движении (летняя и зимняя Олимпиады). Каким видом спорта хотел бы заняться ребенок? Почему?

В) Беседа по карточкам: летний или зимний этот вид спорта? Одиночный или командный? Сколько человек играют в команде?

6. Актуализация знаний при совместных просмотрах спортивных телетрансляций, чтении и рассматривании книг о великих спортсменах прошлого и современности (принесенных детьми и родителями в процессе реализации проекта).

### Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

#### Педагогические ресурсы

1. Видеосюжет «Летняя Олимпиада».
2. Мультфильмы «Смешарики»: «Азбука здоровья», «Футбол», «Хоккей», «Бобслей», «Фигурное катание».
3. Дидактические игры «Найди десять отличий», «Лабиринт», «Собери картинку» (изображения спортивных игр), «Подумай. Сосчитай. Расскажи», «Летние виды спорта», лото «Валеология» (Приложение 1)
4. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Дочки-матери», «Уложи куклу спать», «Доктор» (оказание первой помощи спортсмену при ушибе). (Приложение 2)
5. Беседы и обсуждение безопасного поведения дома, на улице, во время занятия спортом: «Если вы остались дома одни», «Оказание первой помощи при

ушибе, растяжении во время занятий спортом», «Правила безопасности на льду», «Правила безопасности в бассейне (на воде)», «Правила дорожного движения на велосипеде», «Оказание первой помощи спасенному из воды».

6. Деятельность по укреплению здоровья и здоровьесбережению.

7. Поддержание гигиенических норм в спальне, в группе, во время приема пищи.

8. Формирование умений поддерживать порядок в спальном комнате, привычки быть опрятным, соблюдать культуру гигиены.

9. Развивать желание помогать друг другу; совершенствовать умение одеваться и раздеваться, не отвлекаясь, после и перед сном.

### **Образовательная область «Речевое развитие»**

#### **Педагогические ресурсы**

1. Беседы «Виды спорта» (летние и зимние), «Как мы отдыхаем в выходные дни», «Сны», «Что нужно для здорового сна?»

2. Речевые игры. (Приложение 3)

3. Разгадывание кроссвордов на тему «Спорт» (совместно с воспитателем). (Приложение 4)

4. Русские народные пословицы и поговорки, загадки. (Приложение 5)

### **Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

#### **Педагогические ресурсы**

##### ***Чтение художественной литературы***

1. Знакомство с русским народным творчеством (колыбельные, скороговорки и т. п.).

2. Разучивание слов песни «Колыбельная медведицы» (Ю. Яковлев).

3. Просмотр обучающих мультфильмов.

4. Г. Акимова «Сказка про дедушку Дрему».

5. Е. Чарушин «Томкины сны».

6. Л. Толстой «Заяц и еж».

7. Сборник сказок народов мира «Сказки на ночь» (ред.-сост. С. Станкевич).

8. Н. Спехова «Добрый сон ежика».

9. М. Чистякова «Спи, малыш».

10. Э. Успенский «Крокодил Гена и его друзья».

##### ***Пение и слушание музыки***

1. А. Ленков «Сборник русских народных сказок „Сказки дедушки Дремы"» (аудиокнига).

2. Музыкаотерапия (профилактика утомляемости, снятие раздражения, тревожности, успокаивающая музыка, релаксация и саморегуляция).

3. Слушание колыбельных песен (П. Чайковский).

4. Исполнение колыбельных «Баю-баюшки», «Уж ты, котенька...», Р. Паулс «Сон приходит»

### ***Продуктивная деятельность***

1. Аппликация «Медведь готовится к зиме» (сон), «Рыбка» (плавание). (Приложение 6)
2. Лепка «Футбольный мяч». (Приложение 7)
3. Рисование «Пловцы», «Детки на зарядке». (Приложение 8)
4. Конструирование «Кроватька для мишутки». (Приложение 9)

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

#### **Педагогические ресурсы**

1. «Утренняя гимнастика» (комплект утренней гимнастики ДООУ).
2. «Утренняя гимнастика» (видеоролики).
3. Игра в футбол, игры с элементами баскетбола (ведение мяча правой рукой, перевод мяча с правой на левую руку).
4. Подвижные игры «Совушка-сова», «День-ночь», «Дрёма», «У медведя во бору», «Жмурки», «Попади в цель», Мячи кверху». (Приложение 10)
5. Игры малой подвижности (Приложение 11)
6. Сон без маечек, босохождение по «тропе здоровья», контрастное обтирание, обширное умывание после сна, ходьба по мокрым соляным дорожкам, воздушные ванны (Приложение 12)
7. Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик», «Муха» (видеоролики) (Приложение 13)
8. Беседы «Правильные нагрузки на занятиях физкультурой», «Гигиенические процедуры перед и после сна и их польза для здоровья», «Что нужно для здорового сна?», «Лечебная физкультура».

### **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

1. Участие в организации выставки «Быть здоровыми все могут - спорт, и отдых нам помогут!»: родители совместно с детьми создают семейные газеты «Наши спортивные надежды», в свободной форме представляя информацию о спортивных достижениях детей (Приложение 14)
2. Индивидуальные и подгрупповые консультации «Русские колыбельные», «Значение дневного сна в жизни ребенка», «Занятия спортом: ведем здоровый образ жизни», «Чтение книг перед сном» (Приложение 15)
3. Совместный просмотр дома с детьми спортивных передач, мультфильмов и совместное обсуждение просмотренного.
4. Беседы с родителями о результатах посещения детьми спортивных секций.
5. Рекомендации по чтению художественной литературы перед сном и применению музыкотерапии.
6. Организация к созданию видеофильма по проекту, сбор фотографий, журналов, книг, создание кроссвордов по теме «Сон, спорт и отдых», «Виды спорта» (Приложение 16)

#### **Задачи**

- 1) Привлекать родителей к занятиям с детьми различными видами спорта.

2) Привлекать родителей к изготовлению совместно с детьми плакатов, стенгазет, кроссвордов на тему «Сон, спорт, отдых».

3) Организовать создание макета «Спортивный городок» (материалы: проволока, панель для макета, сетка для ворот и т. п.) (Приложение 17)

4) Побудить родителей к изучению спортивной жизни города (в частности, детского спорта).

5) Активизировать деятельность по посещению спортивных мероприятий и участию в них.

6) Развивать кругозор, инициативность, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью своего ребенка.

### **Педагогические ресурсы**

1. Индивидуальные и подгрупповые консультации «Польза сна для детей», «Какой спорт полезен ребенку», «Какие книги читать перед сном ребёнку? Лучшие сказки на ночь для детей», «Пойте детям колыбельные», «Сон».
2. Совместный просмотр дома с детьми спортивных передач, мультфильмов и совместное обсуждение просмотренного.
3. Посещение спортивных секций.

### **Итоговый этап**

**1. Итоговые мероприятия:** викторина «В здоровом теле - здоровый дух», создание макета «Спортивный городок».

*Цель:* актуализация знаний и умений детей, полученных ходе реализации проекта.

### **2. Итоговый мониторинг**

*Цель:* проследить результативность проделанной работы (Приложение 18)

#### **Вопросы к мониторингу**

Какие виды спорта ты знаешь?

Занимаешься ли ты каким-нибудь спортом?

Делаешь ли ты дома зарядку?

Зачем нужно спать?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Здоровый и нездоровый сон - какие они?

#### **Критерии оценки**

*Высокий уровень.* Ребенок верно ответил на 5 - 6 вопросов мониторинга, имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдает режима дня.

*Средний уровень.* Ребенок верно ответил на 3 - 4 вопроса мониторинга, имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни, однако не всегда использует эти знания в повседневной жизни.

*Низкий уровень.* Ребенок ответил верно на 1 - 2 вопроса мониторинга или не ответил совсем, не знает о составляющих здорового образа жизни и не соблюдает режим дня.



## Сценарий викторины «В здоровом теле - здоровый дух!»

**Цель:** актуализировать знания и умения детей, полученные в ходе реализации проекта.

### Задачи

- 1) Воспитывать потребность в соблюдении режима дня и ведения ЗОЖ.
- 2) Расширять представления о важных компонентах ЗОЖ (сон, спорт) и факторах, разрушающих здоровье.
- 3) Развивать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься

**Материалы и оборудование:** письмо от бабушки Дремы, «медали роста» (в процессе реализации проекта на стенде «Тихий час» дети совместно с воспитателями фиксировали наклейками факт послеобеденного сна; «медали роста» вручаются тем, кто спал в тихий час, по окончании викторины); волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный, гандбольный мячи; макет «Спортивный городок «Семицветик», фигурки спортсменов, обучающая игра - лото «Валеология», иллюстрации «Виды спорта», ноутбук; магнитофон и аудиозаписи; видеозаписи стилей плавания (баттерфляй, брасс, кроль), синхронного плавания, игры в волейбол; видеосюжет «В здоровом теле - здоровый дух», отснятый и смонтированный совместно с родителями, о спортивных достижениях воспитанников в детском саду, а также в секциях и кружках за пределами детского сада (участники проекта в ходе режимных моментов, совместной и самостоятельной деятельности занимаются физическими упражнениями, делают зарядку, проводят закаливающие процедуры, играют в подвижные игры и т. п.); альбомные листы, цветные карандаши.

### Ход викторины

Ведущая. Здравствуйте, ребята, здравствуйте, гости! Сегодня мы проведем викторину «В здоровом теле - здоровый дух!» Разделитесь на две команды и выберите капитанов. Пусть капитаны выберут своим командам названия.

*Предварительное обсуждение возможных названий (например, «Чебурашки» и «Звездочки») проводилось с детьми в совместной деятельности. Дети делятся на команды для более удачной организации игрового пространства и удобства выполнения заданий. По желанию воспитателя можно организовать соревновательную викторину с привлечением жюри.*

*Звучит песня «Спят усталые игрушки» (муз. А. Островского, сл. З. Петровой).*

Ведущая. Что это за музыка звучит? Кто знает, о чем она?

Дети.

Ведущий. А когда эту песню исполняют, в какое время?

Дети.

Ведущая. Правильно, перед сном. А зачем нам нужен сон, зачем мы спим?

Дети.

Ведущая. Правильно, ребята, нашему организму нужен отдых. Если мы не будем отдыхать, то каким будет наше настроение?

Дети

Ведущая. Как мы будем себя чувствовать?

Дети.

Ведущая. Правильно! И самое главное: если мы будем мало спать или не выспаться, то можем заболеть! Вы сегодня выспались?

Дети.

Ведущая. Если сладко спится, сон хороший снится. Кто же приносит нам с вами сладкие сны?

Дети.

В е д у щ а я. Давайте сыграем в игру про Дрему.

### *Игра «Дрема»:*

Считалкой выбирают «Дрему»:

Раз, два, три, четыре, пять!

Шесть, семь, восемь, девять, десять!

Надо, надо, надо спать

И не надо куролесить.

Кто не спит, тот выйдет вон.

Кто уснул, увидит сон.

*В. Берестов*

*(Водящий - «Дрема» - сидит с закрытыми глазами в кругу, остальные дети водят вокруг него хоровод.)*

Сидит Дрема, сидит Дрема,

Сидит Дрема со своей дремотою.

Встает Дрема, встает Дрема,

Встает Дрема со своей дремотою;

Ходит Дрема, ходит Дрема,

Ходит Дрема со своей дремотою.

Ловит Дрема, ловит Дрема,

Ловит Дрема со своей дремотою.

*(По словам приговорки водящий сначала встает, потом начинает ходить.*

*После слов «ловит Дрема со своею дремотою» дети разбегаются, а водящий открывает глаза и ловит зазевавшихся игроков.)*

Ведущая. Ребята, кто знает стихотворение про сон?

*(Ребенок читает стихотворение И. Лагерева «Про сон», выученное дома с родителями.)*

Ведущая. А какой еще может быть сон?

Дети.

*Игра «Здоровый и нездоровый сон»*

Ведущая. Мы вам сейчас дадим карточки, а вы попробуйте их правильно собрать.

*(Используется лото «Валеология» издательства «Весна-Дизайн». Детям выдают две карты формата А4: одной команде - «Здоровый сон», другой - «Нездоровый сон». К картам приложены 10 карточек с изображениями здорового и нездорового сна (из них 5 картинок подходят к карте «Здоровый*

сон», другие 5 картинок - к карте «Нездоровый сон»). Детям предлагают выбрать карточки, которые подходят к их заданию.)

Ведущая. Молодцы! Давайте скажем, что нужно для здорового сна.

Дети.

Ведущая. Нам сегодня рано утром пришло письмо от дедушки Дремы, я вам сейчас его прочитаю. (*Читает.*) «Здравствуйтесь, ребята! Пишу вам из далекой страны снов. Я не смог приехать к вам - у меня много дел. Но я знаю, что в вашей группе в тихий час детки спят. И те ребята, которые больше и крепче всех спали, выросли. Для этих ребят я отправил медали роста. Ну а остальные ребята, я надеюсь, теперь будут спать в тихий час, чтоб поскорее вырасти. Отправляю вам сюрприз. Желая всем цветных снов! Будьте здоровы! Дедушка Дрема».

Ведущая. А теперь, ребята, отгадайте загадку:

Как только утром я проснусь,  
Присяду, встану и нагнусь.  
Все упражненья - по порядку!  
Поможет вырасти... (*зарядка*). *Н. Иванова*

Какие бывают виды спорта?

Дети.

Ведущая. Мы сегодня с вами дополним макет городка для летних видов спорта. А какие виды спорта будут представлены в нашем городке, вам придется угадать!

(*После каждого задания дети и воспитатель устанавливают на основе макета городка соответствующие макеты спортивных сооружений и фигурки спортсменов, изготовленные самостоятельно*).

Ведущая. Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой - забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (*футбол*)! *Н. Иванова*

Давайте расставим игроков на поле. Скажите, без чего не получится игры в футбол?

Дети.

Ведущая. В каких ещё видах спорта не обойдётся без мяча? (*Ответы детей*)

Ведущая. У нас есть разные мячи. Давайте поможем найти каждому свой вид спорта.

(*Дети находят и называют волейбольный, баскетбольный, теннисный, футбольный, гандбольный мячи*)

Ведущая. Слушайте внимательно следующую загадку!

В том пруду не видно ни уток, ни гусей.

Берега из кафеля, звать его... (*бассейн*). *Н. Иванова*

Как называется вид спорта, которым занимаются в бассейне?

Дети.

(*Ведущий включает видеосюжеты, демонстрирующие разные стили плавания, - дети называют их. Затем показывает сюжет о синхронном плавании*)

Ведущая. Как называется этот вид водного спорта?

Дети.

*Демонстрируется видеосюжет о волейболе.*

Ведущий. Здесь команда побеждает, если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко, не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле у спортсменов в... *(волейболе)*. *Н. Иванова*

Посмотрите, какой у нас замечательный городок получился! Как здесь много спортсменов! Ребята, вы любите заниматься спортом? А отдыхать?

Дети.

Ведущая. У меня для вас есть сюрприз - внимание на экран!

*(Демонстрируется видеосюжет «В здоровом теле - здоровый дух».)*

Ведущая. Так что же нам нужно, чтобы быть здоровыми? *(Ответы детей)*

Ведущая. Правильно! Быть здоровыми все могут - спорт и отдых нам помогут!

*(Детям вручают «медали роста», присланные бабушкой Дремой)*

### **Литература к проекту**

1. *Гербова В.В.* Занятия по развитию речи в старшей группе детского сада. Планы занятий. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

2. *Вохринцева С. В.* Окружающий мир. Летние виды спорта. Дидактический материал. - Екатеринбург: Страна фантазий, 2000.

3. *Кенеман А. В.* Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1989.

4. *Комарова Т. С., Куцакова Л. В., Павлова Л. Ю.* Трудовое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.

5. *Куцакова Л. В.* Трудовое воспитание в детском саду. Система работы с детьми 3 - 7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мозаика-Синтез, 2012.

6. *Литвинова М. Ф.* Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1986.

7. Первая энциклопедия малыша. Твое тело. - М.: Росмен-Пресс, 2009.

8. Русские народные загадки, пословицы, поговорки / сост. Ю. Круглое. - М.: Просвещение, 1990.

9. Русское народное поэтическое творчество: хрестоматия для филолог, фак-тов пед. ин-тов / под ред. Н. И. Кравцова. - М.: Просвещение, 1971.

10. *Авдеева Н.Н.* Безопасность. - «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.

11. Энциклопедия для детей. Биология. - М.: Аванта+, 1996.

## Приложение 1.

Дидактические игры:

### *Игра «Найди десять отличий»*

Эта старая, всем известная игра. Она увлекательная и простая. Воспитатель: «Внимательно рассмотри обе картинки. На первый взгляд может показаться, что они одинаковые, но это не так. Эти картинки разные. Имеются десять отличий. Найдешь все десять - и ты победитель!»

### *Карточная викторина «Летние виды спорта»*

На столе лежат разрезанные карточки с изображениями видов спорта. Ребенок выбирает по одной и отвечает на вопросы викторины, например: «Сколько человек могут находиться на футбольном поле во время игры?»

### *Игра «Лабиринт»*

Воспитатель предлагает ребенку карточку: нужно соединить изображения видов спорта и мячей, которые в них используются.

### *Игра «Подумай. Сосчитай. Расскажи» с использованием пособия*

Ребенок рассматривает картинки с видами спорта. Варианты беседы:

Покажи, кто из спортсменов играет в футбол, занимается художественной гимнастикой...

Мужчина, играющий в баскетбол, - это... А женщина?

Один - пловец, а много...

Что необходимо волейболисту для занятия спортом?

Посчитай, сколько спортсменов пользуется мячом?

### *Лото «Валеология».*

Детям выдают две карты формата А4: одной команде - «Здоровый сон», другой - «Нездоровый сон». К картам приложены 10 карточек с изображениями здорового и нездорового сна (из них 5 картинок подходят к карте «Здоровый сон», другие 5 картинок - к карте «Нездоровый сон»). Детям предлагают выбрать карточки, которые подходят к их заданию.

## Приложение 2.

### **Сюжетно-ролевые игры**

## Приложение 3.

### **Речевые игры.**

#### *Игра «Назови одним словом»*

Ведущий предлагает детям продолжить фразу одним словом.

Человек, играющий в футбол, - ...

Девочка, занимающаяся фигурным катанием, - ...

Люди, занимающиеся танцами, - ...

Человек, скачущий на лошади, - ...  
Девочка, занимающаяся гимнастикой, - ...  
Спортсменка, прыгающая в высоту, - ...

### ***Игра «Угадайка»***

Для игры потребуется набор картинок на тему «Спорт». Ведущий описывает спортсмена, изображенного на картинке. Играющим надо узнать спортсмена по описанию.

### ***Игра «Назови как можно больше предметов»***

*Цель:* развивать внимание, учить четко, произносить слова.

Дети становятся в ряд, затем по очереди называют предметы, которые их окружают. Назвавший слово делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто правильно и четко произносил слова и назвал большое количество предметов, не повторяясь, и таким образом оказался впереди всех. Можно задавать детям наводящие вопросы: «Что висит на стене? Что находится за дверью?» и т. п.

*Усложнение:* предлагается называть слова, связанные со спортом и поддержанием здоровья.

### ***Игра «Дополни предложение»***

Детям предлагается начальное предложение, например «Мы играем». Каждый ребенок (по очереди) дополняет предложение словами (можно с предлогом). Выигрывает тот, кто последним дополнил предложение, и оно получилось самым длинным.

Мы играем.

Мы играем с мячом.

Мы играем с мячом на поляне.

Мы играем с мячом на большой поляне.

Вечером мы играем с мячом на большой поляне.

*Варианты начальных предложений*

Мы строим.

Бабушка живет.

Льжи стоят.

Мяч лежит.

Девочка прыгает.

## **Приложение 4.**

### **Кроссворд «Спорт».**

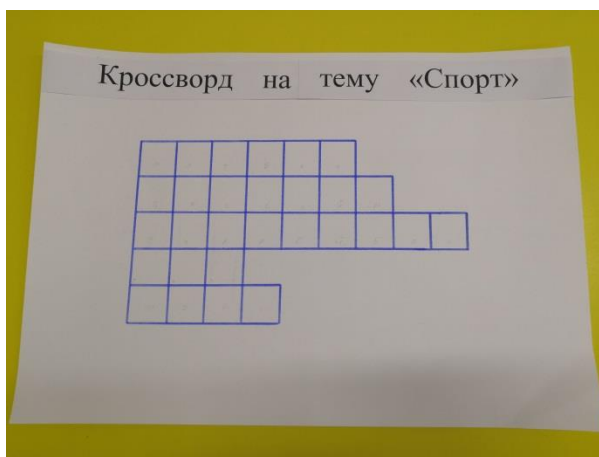
Как называется игра, для которой необходимы большое поле с травяным покрытием, две команды, двое ворот, 24 игрока, трое судей и один круглый предмет? (*Футбол.*)

Как называется спортивное сооружение, в котором есть бортики, дорожки, тумбы, вышки и много воды? (*Бассейн.*)

Как называется игра, для которой необходимы пространство с гладким полом, разделенным сеткой пополам, две команды и один круглый предмет? (*Волейбол*)

Как называется ситуация в хоккее или футболе, когда шайба или мяч попадает в ворота? (*Гол.*)

Этой частью тела не разрешается играть в волейболе и баскетболе, но разрешается в футболе. (*Ноги.*)



## Приложение 5.

### **Русские народные пословицы и поговорки, загадки.**

#### ***Пословицы и поговорки о пользе сна***

Сон - лучшее лекарство.

Выспишься – помолодеешь.

Сон лучше всякого богатства.

Подушка - лучшая подружка.

Нет такого силача, которого сон не поборет.

Беспечальному сон сладок.

Сонное царство (то есть когда все спят).

Куда ночь, туда и сон.

#### ***Загадки про сон***

Что слаще сладкого?

Вроде нету, вроде есть, слаще меда, а не счесть.

Что слаще меда и сильнее льва?

На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его.

Не стукнет, не брякнет, ко всякому подойдет.

И рать, и воеводу - всех повалил.

Что можно увидеть с закрытыми глазами?

Приложение 6.

Аппликация «Медведь готовится к зиме» (сон), «Рыбка» (плавание).







**Приложение 7.**

Лепка «Футбольный мяч».



**Приложение 8.**

Рисование «Детки на зарядке».



## Приложение 9

Конструирование «Кроватка для мишутки».



## Приложение 10

### *Игра «Совушка-сова»*

Играют 4 - 6 человек. Один из играющих - «совушка» - находится в небольшом кругу (в «гнезде»). Остальные свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек.

По сигналу ведущего «Ночь наступает!» все останавливаются, замирают на месте, а «совушка» вылетает на охоту.

Заметив пошевелившегося игрока, «совушка» берет его за руку и уводит в «гнездо». Если «совушка» не заметит пошевелившихся игроков, а звучит сигнал «День!», то она «улетает в гнездо» одна, без «добычи».

Когда играющие услышат «День!», они снова начинают двигаться. После двух-трех повторений выбирают новую «совушку».

В этой игре дети должны хорошо знать *правила*. «Совушка» не должна долго наблюдать за одним и тем же игроком. Вырваться от «совушки» нельзя.

### ***Игра «День - ночь»***

Играют 5 и более детей. Для игры требуется ровная площадка размером примерно 30x10 метров.

Две команды становятся спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 метра посередине площадки. Перед каждой командой в 10 - 15 метрах за линией находится ее «дом». Одна команда - «День», другая - «Ночь». Если ведущий произносит слово «день», команда с этим названием убегает в свой «дом», а другая ее догоняет. При слове «ночь» команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой осалят большее число соперников. Для соблюдения равных условий важно, чтобы обе команды участвовали в ловле игроков одинаковое число раз.

### ***Игра «Дрема»***

Считалкой выбирают «Дрему»:

Сидит Дрема, сидит Дрема,  
Сидит Дрема со своей дремотою.  
Встает Дрема, встает Дрема,  
Встает Дрема со своей дремотою.  
Ходит Дрема, ходит Дрема,  
Ходит Дрема со своей дремотою.  
Ловит Дрема, ловит Дрема,  
Ловит Дрема со своей дремотою.

Водящий - «Дрема» - сидит с закрытыми глазами в кругу, остальные дети водят вокруг него хоровод. По словам приговорки водящий сначала встает, потом начинает ходить. После слов «ловит Дрема со своею дремотою» дети разбегаются, а водящий открывает глаза и ловит зазевавшихся игроков.

### ***Игра «У медведя во бору»***

Одного из детей выбирают «медведем». Чертят два круга: один - «берлога медведя», другой - «дом» для остальных детей. Дети выходят из «дома» со словами:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит  
И на нас рычит!

На последнем слове «медведь» с рычанием выбегает из «берлоги», а дети бегут в «дом». Пойманный становится «медведем».

### ***Игра «Бездомный заяц»***

*Цель:* развивать мышление, внимательность, выносливость, реакцию.

Выбирают «охотника» и «бездомного зайца»; остальные дети - «зайцы», каждый чертит себе круг («домик») и встает в него.

В ходе игры «бездомный заяц» спасается бегством от «охотника», при этом ему разрешается облегчить себе игру, в любой момент, забежав в первый попавшийся круг. Тогда уже игрок, стоявший в этом кругу, становится «бездомным зайцем» и должен убежать от «охотника». Пойманный «заяц» становится «охотником», а бывший «охотник» - «бездомный зайцем».

### ***Игра «Жмурки»***

Оптимальное количество игроков – 4 - 7.

Считалкой выбирают водящего - «жмурку». Ему завязывают глаза шарфом или платком, отводят на середину комнаты и крутят несколько раз вокруг своей оси, чтобы он немного потерял ориентацию в пространстве. Происходит диалог:

Кот, кот, на чем стоишь?

Наквашне.

Что в квашне?

Квас.

Лови мышей, а не нас!

После этого игроки разбегаются, а «жмурка» их ловит. Убегая от «жмурки», игроки хлопают в ладоши, чтобы привлечь его внимание. (Вместо хлопков ладонями можно использовать колокольчики - если столько наберется.) «Жмурка» должен поймать любого игрока и опознать его: в случае успеха, пойманный становится «жмуркой».

*Правила.* Игрокам нельзя вырываться, когда они пойманы. Нельзя ставить подножки или как-то толкать «жмурку» - это может привести к травмам. Если «жмурка» близко подходит к каким-либо выступающим предметам, то игроки должны крикнуть: «Огонь!», но нельзя так делать, чтобы отвлечь «жмурку» от игрока. Необходимо следить, чтобы «жмурка» не подглядывал через дырочки возле носа (затянуть потуже повязку).

### ***Игра «Попади в цель»*** (с коробкой и шариками).

Для проведения игры необходимы картонный ящик и шарики для пинг-понга. В перевернутом вверх дном картонном ящике прорезают три дырки разных размеров: в любую из них должен легко проходить шарик пинг-понга. Ящик закрепляют так, чтобы он не двигался.

Игрок получает 5 шариков: с определенного расстояния он должен забросить их в отверстия коробки. За попадание в широкое, среднее и маленькое.

### ***Игра «Попади в цель»*** (с обручами и мячиками).

Для игры необходимо четыре обруча, на которые натянута тонкая бумага, три «снежка» (мячика) для каждого игрока и игрушка (например, зайчик или лисичка).

Взрослый держит обруч вертикально на уровне глаз ребенка, который стоит в трех метрах от него. Ребенок бросает «снежок» в цель (обруч) три раза. Если бумага порвалась, то из образовавшегося отверстия показывается игрушка, которая как бы приветствует меткого стрелка. Если «снежок» попал в цель, но не прорвал бумагу, игрушка появляется над обручем. За каждое попадание засчитывается одно очко.

### ***Игра «Мячик кверху»***

Дети встают в круг близко друг к другу, водящий идет в его середину (место водящего лучше очертить небольшим кружком) и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Остальные игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь, и игра продолжается.

*Правила.* Водящий бросает мяч как можно выше, и только после слов «Мячик кверху!» водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

*Вариант.* Водящий стоит в центре круга и выполняет упражнение с мячом, дети считают до пяти. На счет «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» - и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

## **Приложение 11.**

### **Игры малой подвижности.**

#### ***Игра «Найди и промолчи»***

Все дети выходят в соседнюю комнату. Ведущий прячет какой-либо предмет, заранее показанный участникам. Предмет должен быть спрятан на видном месте, то есть там, где его можно увидеть, ничего не трогая, не поднимая и не отодвигая. После того как предмет спрятан, ведущий зовет детей и предлагает начать поиски (ничего не трогая, не поднимая и не двигая). Как только кто-то находит спрятанный предмет, он должен сказать об этом ведущему на ухо, затем тихо отойти в сторону и сесть, чтобы никто не заметил, где им был найден предмет. Игра продолжается, пока все не найдут спрятанный предмет. Первый нашедший считается победителем и заслуживает право в следующей игре самому спрятать предмет.

## **Приложение 12.**

### **Гимнастика, умывание после сна.**



## Приложение 13.

### Гимнастика для глаз.



## Приложение 14

### Газета «Наши спортивные надежды»



## Приложение 15.

### Консультации для родителей.

#### «Польза сна для детей»

10 причин, почему детям нужно спать больше чем взрослым.

Сон жизненно необходим человеку в любом возрасте, однако именно для детей он имеет критическое значение для правильного развития. Большинство педиатров уверены: когда дети спят столько, сколько требуется, они становятся здоровее и спокойнее. Кроме того, последние исследования доказывают, что польза хорошего сна для детей заключается также в ускорении процессов очистки клеток головного мозга от продуктов распада.

Почему сон полезен для детей?

У каждого ребёнка есть своя индивидуальная норма сна, которая может незначительно (до 1 часа) отличаться от рекомендуемой возрастной нормы:

До 2 месяцев – от 11 до 18 часов;

С 2 до 12 месяцев 14-15 часов;

1-3 год – 12-14 часов;

3-5 лет – 11-13 часов;

С 5 до 12 лет – 10-11 часов.

Для детей дошкольного возраста норма сна включает в себя как минимум один дневной сон. Многие родители возразят, что выспавшись днём, ребёнок потом откажется засыпать ночью. Доля правды в этом есть, однако поскольку детям нужно спать больше, чем взрослым, и за один ночной сон невозможно восполнить нужное время, особенно в раннем детском возрасте.

Поразительно, что даже незначительная нехватка сна в течение нескольких дней приводит к серьёзным последствиям. Исполнительный директор Сомнологического центра Детской больницы в Филадельфии Джоди Минделл считает, что многообразие вреда со стороны недосыпа даже трудно представить.

10 причин, почему детям нужно спать больше, чем взрослым

### **1. Сон помогает сердцу.**

Здоровый сон защищает детей от повреждения тканей сердца, особенно в стрессовой ситуации. Переезд, смена состава семьи, длительная разлука – все эти факторы могут отрицательно сказаться на детском здоровье. Поэтому в это время особенно важно следить за качеством и продолжительностью сна.

При хронической нехватке сна уровень кортизола и глюкозы остаются повышенными всю ночь, что также отрицательно влияет на сердце. Чтобы справиться с нехваткой сна, установите режим и придумайте вечерние ритуалы в вашей семье.

### **2. Сон помогает бороться с инфекцией.**

Самая актуальная зимняя польза сна для детей. Во время сна в организме вырабатываются особые белки – цитокины, которые участвуют в ответной реакции на инфекции и стресс. Именно цитокины являются причиной нашей сонливости, если мы заболели. Чем меньше мы спим, тем меньше цитокинов помогут вступить в борьбу с болезнью.

### **3. Сон влияет на рост.**

Поговорка гласит, что дети растут во сне, и это правда. Гормон роста действительно выделяется, в основном, во время фазы глубокого сна. Дети, имеющие нарушения сна различного свойства, растут медленнее своих сверстников.

### **4. Сон влияет на вес.**

Многие кормящим матерям известна утомительная связка еда-сон, из-за которой младенца невозможно оставить ни с кем из родственников. Педиатр Дорит Корен уверена, что подобная зависимость нарастает, как снежный ком. Когда ребёнок наелся, его организм вырабатывает лептин, служащий сигналом о сытости. Нехватка сна тормозит выработку лептина, чувство насыщения не появляется и ребёнок продолжает есть. Со временем, это приводит к излишнему набору веса и даже ожирению.

### **5. Сон снижает риск диабета I типа.**

Диабет I типа может появиться, как осложнение на фоне затяжного стресса или болезни. Согласно итальянским исследованиям, глубокий длительный сон снижает его риск возникновения на 24%.

### **6. Здоровый сон снижает риск травм.**

Китайские учёные доказали пользу хорошего долгого сна для детей дошкольного возраста. Он значительно снижает риск возникновения травмы из-за неосторожности, потери внимания или координации. 91% детей, получивших две и более травмы за год,

#### **7. Сон влияет на внимание.**

Синдром дефицита внимания стал настоящим бичом родителей 21 века. Доктор Оуэнс из Колумбийского университета считает, что более половины случаев этого синдрома приходятся на счёт депривации сна.

Даже полчаса дополнительного сна ночью в школьном возрасте способны улучшить детское настроение и повысить успеваемость. Оптимальным режимом для активных детей будет ложиться спать в 9 вечера. Это позволит набрать необходимое количество сна даже при довольно ранних подъемах. В качестве дополнительной помощи используйте пользу «сонных продуктов перед сном».

#### **8. Сон помогает учиться.**

Когнитивные способности начинают развиваться прямо с рождения. За первый год ребёнок получает столько информации и навыков, сколько никогда позднее. Большая часть этой информации обрабатывается и закрепляется во сне.

Отдельно стоит отметить пользу дневного сна. Исследование в Университете Массачусетса показало, что дети, которые сразу после урока дремали около часа, могли воспроизвести на следующий день почти всё, что услышали на занятии. Те же, кто отказался от сна, забыли до 15% информации.

#### **9. Сон развивает эмоциональный интеллект.**

Не очевидная, но очень важная польза хорошего сна. Дети, имеющие здоровый режим сна, точнее определяют эмоции и чувства других людей, больше способны к сопереживанию и помощи. Всё это является первичными показателями эмоционального интеллекта и способности к эмпатии.

#### **10. Сон развивает речь.**

Во время фазы глубокого сна происходит анализ и упорядочивание полученной за день информации, в том числе лингвистической. Малыши, которые в первые месяцы жизни спят крепко и хорошо, быстрее начинают говорить и активно пополняют свой словарный запас.

Крупнейшие научные институты всего мира заняты изучением нехватки сна на детское здоровье. Они ежегодно расширяют и дополняют наши знания о причинах, почему детям нужно спать больше, чем взрослым. Однако уже очевидно: в жизни детей сон играет важную и значительную роль, которую нельзя будет восполнить в будущем.

### **«Какой спорт полезен ребенку».**

Все родители хотят, чтобы дети росли здоровыми, а для этого надо заниматься спортом. Для детей до 6 лет речь должна идти об элементах спорта, которые могут стать основой для индивидуальной зарядки ребенка.



Помните: организовав подвижное активное детство, вы избавляете своего драгоценного любимого ребенка от многих проблем с характером и со здоровьем.

Спортивный образ жизни - это не только полноценное физическое развитие, это хорошая тренировка нервной системы и воспитание характера. Чтобы правильно выбрать вид спорта своему ребенку, достаточно учитывать несколько ключевых моментов:

1. Рост и скорость.
2. Вес ребенка.
3. Медицинские противопоказания.
4. Темперамент.
5. Удаленность секции от дома

Давайте теперь подробнее рассмотрим каждый из выше перечисленных факторов:

#### Вес ребёнка.

Наилучших результатов полные дети достигают в плавании, боевых искусствах, разновидностях легкой атлетики, и, самое главное – хоккее, где большой вес часто приветствуется. Для девочек с маленьким весом идеально подойдет художественная гимнастика.

#### Рост и скорость.

Высокий рост приветствуется во многих командных видах спорта - в баскетболе, волейболе. Некоторые тренеры закрывают глаза даже на медлительность и среднюю координацию движений, если ребёнок высокого роста, так же смотрят на рост родителей, ведь гены никто не отменял. А вот в спортивной гимнастике приветствуются дети со средним ростом. Также важна скорость – единственное качество, которое невозможно развить, если нет заложенных в генах зачатков. Научно доказано, что увеличить скорость с помощью тренировок можно лишь на 10%. В хоккее и футболе она оценивается по жестким критериям. Поэтому не стоит медлительного ребенка заставлять заниматься популярными играми.

#### Медицинские противопоказания

Просто необходимо проконсультируйтесь у врача перед началом занятий спортом. Вот краткий перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- 1) Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- 2) Особенности физического развития
- 3) Нервно-психические заболевания
- 4) Заболевания внутренних органов
- 5) Хирургические заболевания
- 6) Травмы и заболевания ЛОР-органов
- 7) Травмы и заболевания глаз
- 8) Заболевания половой сферы
- 9) Инфекционные заболевания

Могут быть проблемы, которые невооруженным взглядом не увидишь. Хрупкие суставы, например или нарушения мозгового кровообращения. Поэтому это всё очень индивидуально и просто необходимо

проконсультироваться с врачом, прежде чем отдать ребёнка в ту или иную секцию. Не секрет, что занятие спортом для ребёнка – шанс вырасти не только крепким и здоровым, но и умным и разносторонне развитым человеком. Но какой вид спорта может увлечь именно вашего ребёнка, какой окажется наиболее подходящим? Необходимо учитывать и темперамент ребёнка. Что же такое темперамент? Темпераментом называют врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов. Именно темперамент обуславливает реакции человека на внешние обстоятельства. Он в значительной мере формирует характер человека, его индивидуальность и является неким связующим звеном между организмом и познавательными процессами. Выделяют четыре простых типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.

Темперамент ребёнка определить довольно просто – достаточно получше к нему приглядеться. А многим и приглядываться не нужно – вы ведь и так знаете своё чадо «наизусть».

#### Ребенок-Меланхолик

Ребенка-меланхолика узнать легко: это, пожалуй, самый неспортивный темперамент из всех четырех. Меланхолик очень не любит всяческие перемены и с трудом к ним приспосабливается. Играет в одни и те же игры, но зато глубоко их изучает.

Какие виды спорта подходят для ребенка-меланхолика? Но подобрать вид спорта можно даже для меланхолика. Человек с таким темпераментом – уравновешенный и трезвомыслящий. Ему как никому другому подойдут виды спорта, в которых нужно целиться: это и стрельба, и метание диска. Ребенку-меланхолику могут очень понравиться танцы – это отличный шанс выразить себя.

#### Ребенок-Холерик

Холерик – неуравновешенный, но сильный тип темперамента. Он быстро загорается, также быстро остывает, рутина ему очень надоедает. Часто раздражается.

Ребенку-холерику всё надо. Он все время что-то делает, куда-то лезет, ничем долгое время не занимается, все разбрасывает, а споры с детьми предпочитает решать кулаками.

Какие виды спорта подходят для ребенка-холерика? Ребенку-холерику спорт просто необходим: ему как никому другому нужно куда-то девать свою неуемную энергию! Однако ему необходим и контроль, поэтому обязателен мудрый наставник – тренер. К выбору тренера надо подойти особенно тщательно. Дети-холерики тяготеют к командным, энергичным и агрессивным видам спорта. Футбол, хоккей, теннис, волейбол, баскетбол, бокс и так далее – все это для него.

#### Ребенок-Флегматик

Сильный, уравновешенный, спокойный – вот характеристика темперамента флегматика.

Ребенок-флегматик – это очень удобный ребенок: он хорошо спит, хорошо ест, хозяйственный, рассудительный. Однако он довольно медлителен и «на лету» знания не схватывает. Ему надо время, чтобы чему-то научиться,

но если уж что-то выучит, то на совесть. Торопить его не следует, так как флегматик может потерять уверенность в себе.

Какие виды спорта подходят для ребенка-флегматика? Флегматиков привлекают интеллектуальные виды спорта: бильярд, гольф, шашки, шахматы – здесь они могут проявить себя, продумывая комбинации ходов и рассчитывая силу удара. Еще одно качество флегматиков – выносливость – сослужит им хорошую службу, если они займутся бегом, роликовыми коньками, лыжами, велосипедной ездой, скейтбордом, плаванием и так далее. Обратите внимание на восточные единоборства: они неторопливы, полны философии - в общем, детям-флегматикам они подходят как ничто другое.

#### Когда ребенка можно отдать в спорт.

Родители должны знать, что сверхинтенсивные тренировки могут привести к ранней остановке роста ребенка. Ребенок развивается постепенно, поэтому родителям необходимо проявить разумную рациональность в выборе спортивной секции для своего малыша. Нельзя давать сразу чрезмерную физическую нагрузку, ведь спорт должен соответствовать возрасту ребенка. Давайте остановимся на этом вопросе более подробно.

Легкой атлетикой. Иногда даже говорят, что легкая атлетика – спорт, придуманный детьми. Дети с самого раннего возраста начинают бегать, прыгать. Это очень естественный вид спорта. Рекомендуется заниматься с 7 лет. Благодаря ей развивается грудная клетка, правильное дыхание, она способствует снабжению организма кислородом. Ребенок гибкий, ловкий, уравновешенный. Гармонично развиваются мышцы. У девочек становится красивая фигура, стройные длинные ноги.

Футбол - Оптимальный возраст поступления в секцию - 7 - 9 лет вид спорта для детей, которые могут отлично управлять как правой, так и левой рукой и ногой (есть такие особенности). Левши даже лучше и быстрее реагируют, скорость реакции у них выше.

Карате - ориентироваться лет на 5-6. Один из самых востребованных на сегодняшний день видов спорта среди детей. Еще бы! каратэ дает так много: волю, ловкость, стимулирует иммунитет, а кроме этого, делает психику ребенка более уравновешенной, укрепляет дух и, что очень важно, помогает преодолеть внутренние страхи.

Плавание такой благодатный вид занятий, который подходит даже детям с 2-х месяцев (некоторые практикуют и от рождения, опираясь на то, что вода - родная среда обитания для недавно родившегося человечка). Но мы имеем в виду общедоступные нормы, на которые может ориентироваться большинство родителей (конечно, при участии специалистов). Ну а для секций подойдет 6-7 лет.

Катание на коньках рекомендуется для девочек и мальчиков с 6 лет. Развивает ловкость и равновесие, укрепляет мышцы ног и делает детей стройнее.

Лыжный спорт - заниматься им можно с 5- 6 лет, как девочкам, так и мальчикам. Но лучший возраст для начала занятий лыжным спортом — около 10-11 лет. Солнце, чистый зимний воздух сами по себе очень полезны.

Занятия лыжами помогут ребенку быть увереннее в себе, закалиться. В упражнениях задействованы все мышцы тела.

Дзюдо рекомендуется в основном мальчикам с 7 лет. Способствует гармоничному развитию всех мышц тела, прекрасно развивает правильное дыхание, дисциплину, умение владеть собой, веру в себя. Запрещается при заболеваниях позвоночника. Нежелательно для детей с чувствительной кожей, так как вполне вероятны многочисленные синяки из-за падений

Гребля - рекомендуется девочкам и мальчикам с 13 лет. Хорошо воздействует на мышцы спины, ног, живота, рук, делает гибкими суставы. У девочек гармонично развивается грудь.

Теннис — «односторонний» вид спорта. Нежелательно заниматься им до 12 лет, так как при этом одна сторона тела развивается больше, чем другая. Чтобы вторая часть тела не была недоразвитой, нужно заниматься специальными упражнениями для развития всех ее мышц, иначе возможен правосторонний сколиоз позвоночника. Учит ребенка расслабляться, делает гибкими суставы.

Гимнастика - рекомендуется с 6 лет, как мальчикам, так и девочкам. Не путайте этот вид спорта с домашней гимнастикой. Включает упражнения на полу и снарядах (бревно, брусья, конь, кольца, трамплин). Развивает гибкость и ловкость. Особенно рекомендуется девочкам: занятия дают им грацию, элегантность, уверенность жестов.

Игры с мячом (волейбол, баскетбол) - рекомендуются мальчикам и девочкам с 9 лет. Они активизируют деятельность сердца и кровеносных сосудов. Лучше всего начать заниматься этими видами спорта с 10-15 лет. Все мышцы тела гармонично развиваются, особенно в длину. Фигура ребенка становится стройной, элегантной. Игры с мячом учат ловкости, быстроте реакции. Особенно рекомендуются низкорослым детям, так как благоприятно влияют на рост. Девочкам игры с мячом помогают улучшить фигуру: грудь будет красивой, плечи ровными, бедра стройными, щиколотки и икры изящными.

На сегодня очень важную роль играет удаленность секции от дома. Да, как ни странно, время, которое вы тратите на дорогу до секции, вполне можно считать ключевым моментом. Ведь от долгих поездок будете уставать, прежде всего, вы, а не ребенок. Вы еще не доедете до – такого недостижимого – пункта назначения, а уже будете ненавидеть спорт и все, что с ним связано. Помните: на поездку должно уходить не более 40-50 минут. В противном случае спорт не принесет ничего, кроме вреда. Ведь домашние задания – тоже важная штука, и когда прикажете ими заниматься?

Спорт, как хороший воспитатель, должен развивать заложенные природой данные, а не ломать их. Занимаясь в различных кружках и секциях, ребенок обретает не только интересное увлечение, но и верных друзей. Не нужно ставить цель - воспитать олимпийского чемпиона, просто порадитесь вместе с ребенком его маленьким достижениям, похвалите его и тогда занятия доставят и вам и малышу огромное удовольствие. Лучше всего начинать занятия ещё дома, и тогда у ребенка уже будут определенные представления о безопасности, да и общее физическое состояние позволит без труда

заниматься каким-либо видом спорта, не вызывая у ребенка неприятных ощущений от непосильной нагрузки. Не стоит расстраиваться, если вашему ребенку запрещены даже незначительные физические нагрузки. Ваш малыш прекрасно будет себя чувствовать в шахматной секции, где у него будут развиваться внимание, память, логическое мышление. А домашний детский спортивный комплекс поможет ребенку развиваться физически и укрепит его здоровье. Любовь к спорту следует прививать в раннем возрасте. Но не стоит также забывать и о том, что насильно ничего навязывать не следует. Когда ребенок сам сделает выбор, то тогда от спорта будет польза и удовольствие.

#### Советы:

\* Просветите ребенка, какие вообще секции и виды спорта бывают. Узнайте, что есть поблизости от вашего дома и что интересного вообще имеется в вашем городе. Возможно, вы найдете что-то неординарное и очень интересное! А ваш рассказ о каком-то виде спорта может запросто увлечь ребенка.

\* Самое главное – не принуждайте, не ломайте, не насилуйте ребенка. Занятия по принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать травмы, а оно вам надо? Пусть ребенок получает от спорта удовольствие!

\* Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту – ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет?

\* Прежде, чем ребенок выберет какой-то «свой» вид спорта, может потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем, немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!

\* Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Все остальное – вторично: понимание, любовь и терпение.

### **«Какие книги читать перед сном ребёнку? Лучшие сказки на ночь для детей»**

Наверно, все родители знают об исключительной пользе книг для детского развития: они учат новому, расширяют кругозор, развивают воображение. Пока малыш еще не умеет читать самостоятельно, задача взрослых – познакомить его с книгой и привить любовь к чтению. Прекрасной традицией в большинстве семей становится совместное чтение книг перед сном. В сегодняшней статье мы расскажем, зачем читать детям на ночь, как выбрать «идеальные» вечерние книжки, а также представим вашему вниманию список уже зарекомендовавших себя произведений.

Зачем читать детям книги перед сном? Чтение на ночь детям – это не просто милая семейная традиция. Читая малышу на ночь сказки, родители не только доставляют ему удовольствие, но и выполняют несколько важных задач:

1. Укрепляют и гармонизируют отношения с ребенком. В суеде дневных дел привязанность между взрослым и малышом постоянно подвергается испытаниям. Времени на поддержание близких, доверительных отношений

остается не так уж много. Чтение книг перед сном становится незаменимым ритуалом, создающим атмосферу любви, гармонии, радости от общего дела.

2. Успокаивают ребенка и настраивают его на сон. Чтение книжек детям перед сном – это следующий этап вечерних детско-родительских отношений после периода грудного вскармливания и маминых колыбельных. Малыш вырастет, но это не значит, что он должен засыпать без проявлений внимания, ласки и нежности взрослых. Голос мамы навсегда остается для ребенка самым родным и желанным звуком, который хочется слышать чаще. Совместное чтение сказок перед сном расслабляет ребенка, дарит ему приятные эмоции – залог чудесных сновидений. Кроме того, наличие определенного вечернего ритуала также помогает детям засыпать быстрее.

3. Развивают интеллект малыша. Чтение книг – это значимый инструмент раннего развития ребенка. Читать, разумеется, полезно и утром, и днем. Но вечером человеческий организм наиболее расслаблен, в то время как мозг практически без усилий воспринимает информацию. Известно, что люди легко воспроизводят утром то, что узнали или прочитали перед сном. Это значит, что ребенку будет проще понять и проанализировать именно то, что он услышал во время вечернего чтения. Обязательно обсуждайте вместе происходящее в книге, задавайте вопросы и фантазируйте о том, что будет дальше! Польза такого досуга для интеллекта ребенка неоценима.

4. Прививают ребенку любовь к книге. В современном мире, захваченном электронными технологиями, можно заметить следующую тенденцию: дети и подростки всё меньше читают, но при этом обожают компьютерные игры, часами могут просиживать перед экраном телевизора, компьютера или планшета. Для того чтобы привить любовь к гаджетам, много труда не надо. Сложнее сделать так, чтобы малыш полюбил книгу и продолжал с удовольствием читать, когда научится делать это самостоятельно. Упустив благодарного маленького слушателя, вы уже не сможете повернуть время вспять. Чтение книг детям на ночь – простой и эффективный способ формирования любви ребенка к книге в будущем.

5. Формируют здоровую психику и мировосприятие. Сказкотерапия – давно известный воспитательный метод. «Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок»... Благодаря сказке малыши представляют себе различные жизненные ситуации, ставят себя на место сказочных героев, совершая вместе с ними хорошие и не очень поступки, фантазируют, учатся сочувствовать, проживают разнообразные эмоции и состояния, отвечают для себя на какие-то вопросы. Читая детям книги перед сном, родители, даже не задумываясь о сказкотерапии, успешно применяют этот метод. С тем учетом, что взрослые читают детям обычно добрые сказки, в детском сознании закрепляются именно положительные модели поведения.

### **«Пойте детям колыбельную»**

С искусством народа мы знакомимся в первой, услышанной в детстве песне, сказке, в узнаваемой первой игре. Искусство следует за нами и во взрослую жизнь. Нет человека, который не знал хотя бы несколько пословиц и не помнил напева какой-нибудь песни.

Красота открывается уже в старинных колыбельных песнях. Они наполнены материнской любовью. Сыну и дочери сулят неисчислимые грядущие удачи благополучие: «Будешь в золоте ходить, чисто серебро носить». Другие песни ближе к жизни: «Спи, посыпай, боронить поспевай». Но это в будущем, а пока – самое скромное пожелание: Приди киса ночевать, приди Васеньку качать.

За работу коту сулят пирог и кувшин молока. Зовут сон усыпить, а Дрему - удремить младенца. В колыбельных песнях выпеваются печали и трудности. Колыбельная песня жива и поныне.

Уважаемые родители, помните ли вы себя малышами – дошкольниками? Ну, конечно же, помните, потому что детство – это начало нашей жизни. И от того, каким оно получается (счастливым или не очень), зависит вся наша жизнь в дальнейшем, когда мы становимся взрослыми людьми.

А чего нам хотелось в детстве больше всего? Внимания и ласки родителей. И каждое утро, просыпаясь, нам хотелось видеть приветливые лица родителей и слышать их добрые голоса, которые приглашают нас на обед, на прогулку, а вечером зовут ко сну.

А перед сном каждому ребенку необходимо снять дневное напряжение, успокоиться, расслабиться, чтобы полноценно отдыхать ночью.

И как нельзя лучше, подходит для вечерней релаксации – колыбельная. Ласково погладьте своего ребенка и спросите, как прошел его день, какие трудности и радости испытал он в течение всего дня? Похвалите и успокойте его, а затем спойте колыбельную.

Предлагаю вам свои слова колыбельной, а мелодия может быть любой, какая вам по душе:

Снова ночь к нам пришла,  
Всех в кровати позвала,  
Глазоньки свои закрой,  
Засыпай, дружок мой!  
Баю, баюшки-баю,  
Колыбельную пою.  
Птички спят, зверята спят  
Приглашают спать ребят.  
Ночь пришла, спать пора  
Засыпаем до утра.

Ваш ребенок с благодарностью будет слушать ваше пение и ощущать то душевное тепло, которое вы ему дарите. Он успокоится и сладко заснет.

Если исполнение колыбельной станет традиционным вечерним ритуалом в вашей семье, то вы почувствуете, как отношения между Вами и ребенком улучшаются, а ребенок станет более общительным и послушным.

***Предлагаем вам старинные русские колыбельные песни:***

❖ Пошел котик во лесок,  
Нашел котик поясок,  
Чем люлечку подцепить  
Да Ванюшку положить.

Ваня будет спать,  
Котик Ваню качать.  
А котик его качать  
Да, серенький величать.  
- Сон да Дрема,  
Усыпи мое дитя,  
Пошел котик во Торжок,  
Купил себе пирожок.  
Идет котик по лавочке,  
Ведет киску за лапочку.  
Ходят вместе они –  
А ты, маленький, усни.

❖ Ты спи, мое дитя,  
До заката месяца,  
До заката месяца,  
До восхода солнышко.  
Когда солнышко взойдет,  
Ваня на улицу пойдет.  
Вот пойдет да побежит,  
Да толь дорожка задрожит,  
По горам, по берегам,  
По желтым по пескам,  
Да по темным по лескам,  
А по ельничкам частым,  
Да по Березникам большим.

❖ Киса, кисонька, коток,  
Киса-серенький хвосток,  
Приди, киса ночевать,  
Приди Васеньку качать.  
Уж как я тебе, коту,  
За работу заплачу –  
Дам кусок пирога  
И кувшин молока.  
Ешь, ты, котя не кроши,  
Котя, больше не проси.  
Баюшки-баю,  
Я сугревушку свою,  
Я сугрев ушку свою  
Я к чему примерю?  
Летом – к алому цветочку,  
Зимой – к белому снежочку.



## **«Сон»**

В детском саду – тихий час. Дети спят, и кажется, что ничего не происходит. Но это только кажется. Не спит мозг. Детский мозг во сне продолжает обработку полученной за день информации, «фильтрует» негативные и позитивные впечатления, отбирает нужные для последующей деятельности сведения и «отправляет» их в память. Во время бодрствования на психику ребенка буквально обрушивается поток разнообразной информации – игры, занятия, общение. Мозг слишком занят текущей деятельностью и просто не в силах сразу справиться с распределением всего вороха сведений и умений по «шкафчикам» долговременной памяти, поэтому «укладка» того, что нужно для будущего, происходит во сне.

### **Что такое фазы сна?**

Ученые выделили две основные фазы сна, почти противоположные друг другу по физическим характеристикам и выполняющие разные задачи, - фаза медленного сна и фаза быстрого сна. Эти фазы образуют цикл, длительность которого примерно полтора часа. В ночном сне эти циклы повторяются 4-5 раз.

### **Фаза быстрого сна.**

С нее сон начинается, в это время он не глубок. Быстрый сон способствует восстановлению работоспособности клеток головного мозга; происходит обработка полученной во время бодрствования информации. Именно во время быстрого сна к нам приходят яркие образные сновидения, и если разбудить человека во время фазы быстрого сна, то он может рассказать о том, что видел в «стране грез». В это время мозг не только занят процессом, важным для развития и обучения – запоминанием нужных навыков и сведений, но и обеспечением защиты психики от нерешенных конфликтов.

Как узнать, что ребенок переживает фазу быстрого сна? Дыхание и сердцебиение учащенное, малыш может ворочаться, подергивать руками, глазные яблоки быстро двигаются под закрытыми веками.

### **Фаза медленного сна.**

Наступает вслед за быстрой. Ребенок становится более спокойным, сразу видно - крепко спит. Медленный сон нужен организму для восстановления сил, нормализации функции всех органов и систем. Кровь очищается от вредных продуктов, так как во время сна активнее работает печень и другие «уборщики» организма. Именно во время медленного сна в кровь выбрасывается гормон роста.

## **Каковы оптимальные условия для хорошего сна?**

### **1. Длительность сна.**

Формально дети дошкольного возраста должны спать не менее 10 часов в сутки, и время это должно быть рационально распределено на ночной и дневной сон. Но потребность в сне у разных детей разная. В основном это зависит от темперамента: холерики и сангвиники в сне нуждаются меньше и во время тихого часа составляют ядро «армии сопротивления» - смеются и безобразничают, мешая отдыхать меланхоликам и флегматикам, которым дневной сон необходим. Поэтому есть повод для «непедагогической» рекомендации – рассчитывать отдых детей во время тихого часа по-разному, в

соответствии с их темпераментом: холерики и сангвиники пусть поиграют в тихие игры в разных уголках или послушают чтение книги, а остальные будут спокойно спать.

## **2. Отход ко сну:**

- Укладывать детей спать лучше сразу после еды, когда они еще не успели начать игру и немного «приторможены» оттоком крови к органам пищеварения;

- помещение должно быть проветрено, защищено от шума;

- наилучшая цветовая гамма для спальни – голубой, розовый, зеленоватый тона без ярких орнаментов;

- стоит разрешать детям брать с собой в кровать любимые мягкие игрушки, так как уровень тревожности рядом с игрушечным зверьком падает, и малыши засыпают спокойнее;

полезно читать перед сном сказки – спокойные и умиротворяющие;

- помогают успокоиться запахи лаванды, розы, сандала, хмеля (если вы используете аромалампы в помещениях, что полезно и для дезинфекции воздуха, и для здоровья детей);

- желательно чтобы у ребенка была специальная одежда для сна – пижама, а не те трусики и маечка, в которые он был одет во время бодрствования.

## **3. Пробуждение.**

Освещающее действие сна лучше ощущается, если его продолжительность укладывается в полуторачасовые промежутки, чтобы подъем пришелся на заверченный цикл – «быстрый - медленный» сон. Поэтому поднимать ребенка лучше, отсчитав от момента его засыпания 1,5; 3; 4,5; 6 и т.д. часа.

## **Нарушения сна.**

### ***Что может послужить причиной нарушения сна:***

- перегрузка впечатлениями и эмоциями во время бодрствования;

- ослабление организма после общих заболеваний (детских инфекций, ОРВИ);

- стрессы, длительные, обусловленные семейными обстоятельствами психические травмы могут вызвать у ребенка невроз и как следствие – нарушение сна;

- некоторые дети изначально имеют более уязвимую нервную систему, страдают невропатиями, нарушения сна у них возникает без видимых причин;

- некоторые психические заболевания в своем начале проявляются именно нарушениями сна (эпилепсия, шизофрения).

### ***Какие нарушения сна должны взволновать воспитателя или психолога детского сада?***

1. Наличие устрашающих сновидений у ребенка, внезапные пробуждения с беспокойством, криками. Это обычно заметнее в детских учреждениях с круглосуточным пребыванием, так как во время кратковременного дневного сна «кошмары» бывают редко. Страшные сны – сигнал о том, что нервная система перегружена, что-то неблагополучно.

Воспитателю необходимо обсудить это с родителями ребенка, а возможно, и направить к врачу.

2. Наличие внезапных, обычно случающихся в один и тот же час пробуждений, когда ребенок «пугается» чего-то, вскакивает, затем «обмякает» и может в этот момент обмочиться. Такое возможно как во время дневного, так и во время ночного сна. Родителей с ребенком необходимо обязательно направить к врачу (названные нарушения сна могут быть началом эпилептических приступов).

3. Сон «пунктиром», когда в течение ночи или тихого часа ребенок спит 15-20 минут, затем просыпается, некоторое время бодрствует, а потом засыпает опять. Такой сон бывает при некоторых психических заболеваниях.

#### ***Нарушения засыпания.***

Чаще всего из нарушений сна мы видим расстройства засыпания, когда ребенка «невозможно уложить» в течение 2-3 часов. Это касается только ночного сна и чаще бывает после богатого событиями дня, но в некоторых случаях говорит о начале невроза. Важно разобраться в причине, обсудить семейные обстоятельства с родителями ребенка.

#### ***Если ребенок сосет палец...***

Нередко многие дети при засыпании непременно сосут палец, край одеяла и без этих действий не засыпают. Делают они это не зря – это путь к успокоению, и лишать ребенка такого привычного действия недопустимо. **Как быть?** Можно добродушно потихоньку говорить малышу – ***«так взрослые не делают, а ты растешь, становишься большим – и тебе почти совсем не хочется сосать палец. Ведь не хочется, правда?»***

#### **Советы родителям «не спящих детей»:**

- нужно объяснить, что применять снотворные фармакологические средства без назначения врача опасно и вредно – они меняют нормальную структуру сна, его фазы, и сон теряет свои полезные свойства;
- хорошо помогает специальная музыка (звуки природы, голоса птиц, шум воды);
- можно перед сном делать ванну с лекарственными травами: пустырником, душицей, хмелем, зверобоем, шалфеем, валерианой, ромашкой;
- полезен успокаивающий массаж.

***Спокойного сна и творческих всем сновидений!***

Видеofilm, стенгазеты, кроссворды.



# Здоровыми быть здорово



Самые поднимаются,  
Детство просыпается,  
Всюду радостные лица,  
Мам невзгоды не важны,  
С целым миром мы  
дружим!

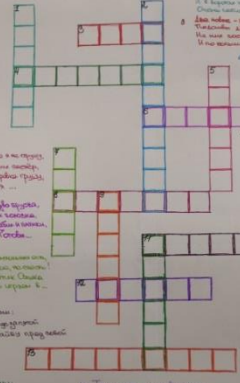


Нам смелым, и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути  
Рейды не страшат тренировки,  
Пусть сердце стучит в груди.  
Мам смежи, и сильным, и  
ловким  
Фитить надо всегда впереди



Чтоб здоровье сохранить  
Организм свой укрепить  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня  
Следует ребята, знать —  
Душею всем подольше  
спать

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ  
 ВСЕ МОГУТ-  
 СПОРТ И ОТДЫХ НАМ  
 ПОМОГУТ!



1. В чашке кофе и на пороге,  
Экономлю я свои копейки,  
Для нас привычка такая,  
Помогаю так...

2. Если любите вы футбол,  
Для победы болеете,  
Но в раздевалке и раздевалке,  
Держите свои футболки...

3. Кто не любит математику,  
Тому не нравится считать,  
Но в школе и в жизни,  
Нужно и уметь считать.  
Математика нужна всем...

4. Не переживайте,  
Талант и способности  
Талант и способности  
Талант и способности...

5. Ты спортсмен?  
Как ты себя считаешь?  
Улыбка широкая,  
И походка легкая,  
И настроение...

6. Твое имя, твое имя  
Из букв и цифр состоит,  
На карте, в документах,  
Паспортах ты всегда будешь...

7. Кто не любит читать,  
Ему нечего читать,  
Одна бумага и буквы на ней,  
Только на бумаге буквы...

8. Кто не любит читать,  
Ему нечего читать,  
Одна бумага и буквы на ней,  
Только на бумаге буквы...

9. Кто не любит читать,  
Ему нечего читать,  
Одна бумага и буквы на ней,  
Только на бумаге буквы...

10. Кто не любит читать,  
Ему нечего читать,  
Одна бумага и буквы на ней,  
Только на бумаге буквы...

11. Кто не любит читать,  
Ему нечего читать,  
Одна бумага и буквы на ней,  
Только на бумаге буквы...

12. Кто не любит читать,  
Ему нечего читать,  
Одна бумага и буквы на ней,  
Только на бумаге буквы...

13. Кто не любит читать,  
Ему нечего читать,  
Одна бумага и буквы на ней,  
Только на бумаге буквы...

14. Кто не любит читать,  
Ему нечего читать,  
Одна бумага и буквы на ней,  
Только на бумаге буквы...

15. Кто не любит читать,  
Ему нечего читать,  
Одна бумага и буквы на ней,  
Только на бумаге буквы...





**Приложение 17.**

**Макеты «Спортивный городок»**



**Мониторинг.**

№	Фамилия ребенка	Какие виды спорта ты знаешь?		Занимаешься ли ты каким-нибудь спортом?		Делаешь ли ты дома зарядку?		Зачем нужно спать?		Что нужно делать, чтобы быть здоровым?		Здоровый и не здоровый сон—какие они?	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1		С	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
2		С	В	В	В	В	В	С	В	С	В	С	В
3		С	С	В	В	В	В	С	В	С	В	С	В
4		С	С	С	С	В	В	С	В	С	В	С	В
5		С	В	С	С	В	В	С	В	С	В	С	В
6		С	В	С	В	В	В	С	В	С	В	С	В
7		С	В	В	В	В	В	С	В	С	В	С	В
8		В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
9		С	С	С	С	В	В	С	В	С	С	С	С
10		С	В	С	С	В	В	В	В	В	В	В	В
11		С	В	В	В	В	В	С	В	С	В	С	В
12		С	В	В	В	В	В	С	В	С	В	С	В
13		С	В	С	С	В	В	С	В	С	С	С	В
14		С	В	В	В	В	В	С	В	С	В	С	В
15		В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
16		В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
17		С	С	С	С	В	В	С	В	С	С	С	С
18		С	В	С	С	В	В	В	В	В	В	В	В
19		С	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
20		С	С	В	В	В	В	С	В	С	В	С	С
21		С	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
22		С	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
23		С	В	С	С	В	В	С	В	С	В	С	В
24		С	С	С	С	В	В	С	В	С	С	С	С
25		С	С	С	С	В	В	С	В	С	С	С	С
	Итого (чел)	С-22 В-3	С-7 В-18	С-11 В-14	С-10 В-15	С-0 В-25	С-0 В-25	С-16 В-9	С-0 В-25	С-16 В-9	С-5 В-20	С-16 В-9	С-9 В-16
	Итого %	С-88 В-12	С-28 В-72	С-44 В-56	С-40 В-60	С-0 В-100	С-0 В-100	С-64 В-36	С-0 В-100	С-64 В-36	С-20 В-80	С-64 В-36	С-36 В-64

