

Проект
«Подвижная игра - как залог
оздоровления детей»
для детей старшей группы №25



Актуальность «Подвижная игра - как залог оздоровления детей»

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, развивается умение ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.



Цель проекта:
**«Подвижная игра - как
залог здоровья»**

Формирование у детей
осознанного отношения к
своему здоровью, потребности
к здоровому образу жизни.

Задачи проекта: «Подвижная игра - как залог здоровья»

- 1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.**
- 2. Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей, развивать потребность в активном, здоровом образе жизни.**
- 3. Воспитывать осознанное отношение их к своему здоровью.**

Картотека малоподвижных игр в летний период

«Ручеек»

Дети идут в колонне по двое. По команде воспитателя «Ручеёк» дети останавливаются, берутся за руки и поднимают руки вверх. Каждая пара, начиная с последней, одна за другой пробегает внутри (под руками) и становится впереди, поднимая руки вверх.



«Кто ушел?»

Ход игры: Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Воспитатель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий, открыв глаза, должен назвать его.



«Летает - не летает»

Ход игры: Дети идут в колонне по одному. Воспитатель называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать руки. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.



"Холодно - горячо"

Ход игры: Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:
-холодно...тепло...горячо
помогая найти спрятанный предмет.



Картотека подвижных игр в зимний период

«Два мороза»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге

Описание игры: играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и 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 хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.



«Бездомный заяц»

Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве.

Упражнять в быстром беге

Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.



«Хитрая лиса»

Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Описание игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты? » Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь! » Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного- в дом.
Продолжительность 6-8 минут.















