

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана
«Центр развития ребенка – детский сад № 39 «Росинка»*

Внимание, конкурс!

«Дневничок-здоровячок»



Цель проведения конкурса «Дневничок – здоровячок»:

- обогащение совместной деятельности родителей и детей.*



Задачи:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;*
- прививать интерес к выполнению физических упражнений, закреплять его и поддерживать ;*
- способствовать проявлению инициативы, творчества.*



План работы: на каждой неделе ребенок-участник конкурса совместно с родителями оформляет по страничке «Дневничка-здоровячка» и проводит интересные игры, гимнастику и т.д.



Тем самым, Вы сможете сами организовать двигательный режим семьи, Ваш ребенок станет более здоровым, крепким, ловким, выносливым, быстрым, метким!





Дневник рассчитан на весь учебный год и будет состоять из 3 туров. Длительность каждого тура – 2 месяца.

В конце учебного года жюри подведет итоги работы и состоится награждение всех участников – призеров и лауреатов.



Декабрь

*Первая неделя –
Оформить обложку
«Дневничка-
здоровячка», для
этого понадобится:
Альбом для рисования
(не менее 30 листов),
цветные карандаши,
фломастеры, клей,
иллюстрации,*

*фотографии семьи,
трафареты или шаблоны
для рисунков по темам и,
конечно, ваша фантазия.*

Задание:

*Выходные дни всей
семьей начинать с
утренней гимнастики под
руководством ребенка.*

Декабрь

*Вторая неделя -
Оформление первой
страницы «Дневничка»
– «Это я». На нее
можно приклеить
фотографию или
нарисовать себя во
время занятий
спортом.*

*Игра «Это я» –
Цель: развивать внимание.
Выбирается водящий –
ребенок, который встает
спиной к остальным игрокам.
По очереди участники игры
(члены семьи) произносят:
«Это я». Водящий по голосу
должен определить, кто это
сказал.*

Декабрь

*Третья неделя –
Оформление второй
страницы – «Моя
семья». Ребенок
приклеивает фото или
рисунок семьи «Мы и
спорт!», взрослый
записывает рассказ со
слов ребенка.*

*Пальчиковая гимнастика «Моя семья» -
Поднять руку ладонью к себе и в
соответствии с текстом загибать
пальцы, начиная с безымянного, затем
мизинец и т.д. По окончании покрутить
кулачками.*

*Знаю я, что у меня
Дома дружная семья:
Это – мама,
Это – я,
Это – бабушка моя,
Это – папа,
Это – дед.
И у нас разлада нет.*

Декабрь

*Третья неделя –
Оформление второй
страницы – «Моя
семья». Ребенок
приклеивает фото или
рисунок семьи «Мы и
спорт!», взрослый
записывает рассказ со
слов ребенка.*

*Рекомендуется сходить всей семьей в
бассейн, на каток, в парк...*

Следуйте семейному кодексу здоровья:

❖ *Главное правило-все делать вместе:
вместе заниматься спортом и
вместе отдыхать.*

❖ *В системе семейных здоровых
привычек у нас:*

Во-первых – движение;

*Во-вторых-умеренное и здоровое
питание;*

В-третьих-отказ от вредных привычек;

В-четвертых-закаливание;

В-пятых-оптимистическое настроение!

Декабрь

Четвертая неделя –

Оформление третьей страницы – «Я – мальчик, а я – девочка», на которой можно сделать аппликацию, вырезая по шаблону, одежду мальчика (девочки) или нарисовать ее.

Игра «Джентльмен» (для мальчиков)-

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений.

Мальчики (возможно с папами) получают по цветку. На некотором расстоянии от них на стульях рассаживаются девочки (возможно мамы и бабушки). Каждый мальчик с цветком в правой руке, пластиковой тарелкой («шляпой») на голове и палочкой («тростью») в левой идет к или бежит к маме(стараясь не уронить «шляпу») и вручает ей цветок. Затем джентльмены возвращаются на линию старта. Побеждает тот игрок, который быстрее вручит цветок, не уронив «шляпу».

Декабрь

Четвертая неделя –

Оформление третьей страницы – «Я – мальчик, а я – девочка», на которой можно сделать аппликацию, вырезая по шаблону, одежду мальчика (девочки) или нарисовать ее.

Игра «Разноцветная радуга»

(для девочек)

Цель: развивать мелкую моторику, закреплять знание цветов.

Баночки с гуашью разного цвета (пузырьки с лаком для ногтей) – каждый цвет предполагает выполнение какого-либо упражнения по возрасту - выставляются кругом, в центр помещается юла со стрелкой (можно взять обычный карандаш). Игроки (мамы, бабушки, девочки) по очереди крутят юлу (карандаш) и выполняют то упражнение, на который указала стрелка. Участница, у которой все ногти окрашены в разные цвета, побеждает.

Январь

Первая неделя –

Оформление четвертой страницы – «Мое тело, рост и вес».

Ребенок рисует человека, определяет и называет части тела. Родители подписывают его рост и вес на начало конкурса.

Игра «Построились!» –

Цель: закреплять знания о частях тела, развивать внимание.

Игроки выбирают ведущего и встают вокруг него. Ведущий дает команду: «Постройтесь по росту!» Строиться можно по любым признакам: по длине волос, рук и ног, возрасту, дате рождения...

Январь

Вторая неделя –

Оформление пятой
страницы – «Моя
спортивная мечта». На
этой странице ребенок
может пофантазировать,
нарисовать все, что ему
захочется. Здесь же можно
поместить рассказ малыша,
записанный взрослыми.

Игра «Читатель-мечтатель»-

Цель: развивать произвольное
дыхание. Игроки загадывают
желание. Перед участниками
на столе лежит раскрытая
книга или журнал. По команде
игроки дуют, стараясь за
определенное время
перелистнуть как можно
больше страниц. Победит тот
игрок, который дольше всех
продвинется в чтении.

Январь

Третья неделя –

Оформление шестой страницы – «Что ты любишь(не любишь)?»

На странице можно нарисовать (или сделать аппликацию) ромашки, ее сердцевина – «Я», а лепестки (разных цветов) – действия, предметы, события, продукты, т.е. то, что любит и не любит ребенок.

Игра «Люблю – не люблю» –

Цель: закреплять навыки метания в цель, развивать внимание.

Перед ребенком на расстоянии 2-2,5м располагают два ориентира (любой сосуд, веревку, выложенную в форме круга). Взрослый называет различные действия или предметы. Если ребенок это любит, то забрасывает предмет в правый ориентир, если не любит, то в левый.

Январь

Четвертая неделя –

Оформление седьмой страницы – «Хорошие и вредные поступки». В пустых рамочках ребенок рисует хорошие и плохие поступки. Этой работе могут предшествовать беседы или чтение худ. литературы.

Подвижная игра «Хорошие – вредные»

Цель: развивать координацию движений, закреплять навыки ловли мяча, внимание и память.

Для игры понадобится 2 разных по цвету (или размеру) мяча. Один – обозначает «хорошие поступки», другой – «вредные». Взрослый произносит слова, обозначающие разнообразные действия, и бросает мячи ребенку. Малыш ловит только тот мяч, который соответствует действию. Мячи можно бросать по очереди или одновременно, главное – следить за тем, чтобы они не сталкивались.

До новых встреч!



*Вместе с мамой,
Вместе с папой,
Бабушкой и дедушкой
На коньках катаемся,
Спортом занимаемся,
И по улицам гуляем,
И у речки загораем.
Мы ведь – дружная семья,
Друг без друга нам нельзя!*

