

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

Дневничок-здоровячок



Апрель

Первая неделя –

Оформление 16-й
страницы– «Лесенка
здоровья». Здесь ребенок,
оценив состояние своего
здоровья, «присуждает»
себе место на пьедестале
(рисует или делает
аппликацию).

Самомассаж пальцев ног

*Пальчики на ножках,
Как на ладошках,
Я их смело покручу
И шагать начну.*

(Покрутить каждый палец на ноге)

Разведу вперед-назад

(Один палец тянуть на себя, другой – от себя)

И сожму руками.

*(Сжать сначала все пальцы на ногах, затем
поочередно каждый)*

Здравствуйте, пальчики!

Гномики лесные.

Здравствуйте, пальчики!

Игрушки заводные.

Апрель

Вторая неделя –

На 17-й странице – «Мой любимый снаряд» - ребенку предлагается нарисовать или сделать аппликацию, изобразив любимый снаряд (мяч, скакалку, гантели, шведскую стенку, гимнастическую скамейку, мишень, велосипед, самокат, ролики и т.д.)

Игра «Удочка»

Цель: развивать выносливость, ловкость.

Взрослый вращает скакалку так, чтобы она касалась пола. А ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь не задеть ее.

Апрель

Третья неделя –
Оформление 18-й
страницы – «Цветок
здоровья». Ребенок и
родители в каждом
лепестке цветка
рисуют то. Что
укрепляет здоровье.

Подвижная игра **«Цветной калейдоскоп»**

Цель: закреплять знания цветов, развивать быстроту реакции.

Взрослый называет цвета (например, желтый, красный и т.д.). Ребенок должен схватиться за какой-то предмет названного цвета. Ведущий в это время считает до трех. С увеличением темпа игры возрастает и ее сложность.

Апрель

Четвертая неделя –
19-я страница нашего
дневничка посвящена
спорту, «Спорт и
здоровье» – так она
называется. Ребенок
вырезает картинку о
спорте и наклеивает их.

Игровые упражнения на прогулке

Цель: развивать координацию
движений.

Бег между деревьями; метание в
цель прыжки с поворотом, через
препятствия, через скакалку;
подпрыгивание до ветки дерева
перешагивание через веточки и
т.д.

Май

Первая неделя –

Следующая, 20-я страница называется

«Инструменты здоровья».

Ребенок изображает предметы, которые помогают укрепить здоровье.

Подвижная игра «Орел»

Цель: развивать меткость и ловкость.

На пень ставится чурбачок, на дистанции 5-6 м от него проводят черту, за ней через каждые 1-2 м еще 5 линий. У каждой пишут слово: 1-воробей, 2-кулик, 3-курица, 4-ворона, 5-коршун, 6-орел.

Игрок бросает битку (ровную палку длиной 80-100 см) в чурбачок сначала с 1 черты, если попадает в цель, отходит и бросает со 2 черты и т.д. В зависимости от черты, откуда игрок не собьет чурбачок, он получает прозвище: «воробей», «курица» и т.д. Победитель тот, кто назовется «орлом».

Май

Вторая неделя –

Оформление 21-й
страницы – «Мое
настроение». Дети рисуют
портреты друзей или
сказочных героев, придавая
им эмоции или
настроение: радость,
грусть, злость, удивление.

Веселая игра

«Стул в сапогах»

Цель: развивать ловкость и
тактильное восприятие.
Вокруг стульев разбрасывается
обувь. Игрок, завязанными
глазами должен «обуть»
каждую ножку стула.
Побеждает тот, кто «обует»
стул в 2 пары обуви, а не в
обувь из разных пар.

Май

Третья неделя –
Последняя, 22-я, страница
называется «Здоровье –
это...». Ребенок
рассказывает, что значит
быть здоровым и что для
этого необходимо делать.
Взрослые записывают
рассказ.

«Зарядка»

А сейчас все по порядку
Встанем дружно на зарядку.
(Встать, руки положить на пояс.
Выполнять движения по тексту)
Руки вверх мы все подняли, помахали.
Спрятали за спину.
Оглянулись через правое плечо,
Через левое еще.
Дружно присели,
(Присесть, обхватить пятки руками)
Пяточки задела,
На носочки поднялись,
Опустили руки вниз.

Май

*Четвертая неделя –
Подведение итогов
конкурса.*

Спасибо!



*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!*

*С благодарностью активным участникам
конкурса воспитатель по физической культуре
Дворянцева Елена Александровна.*

