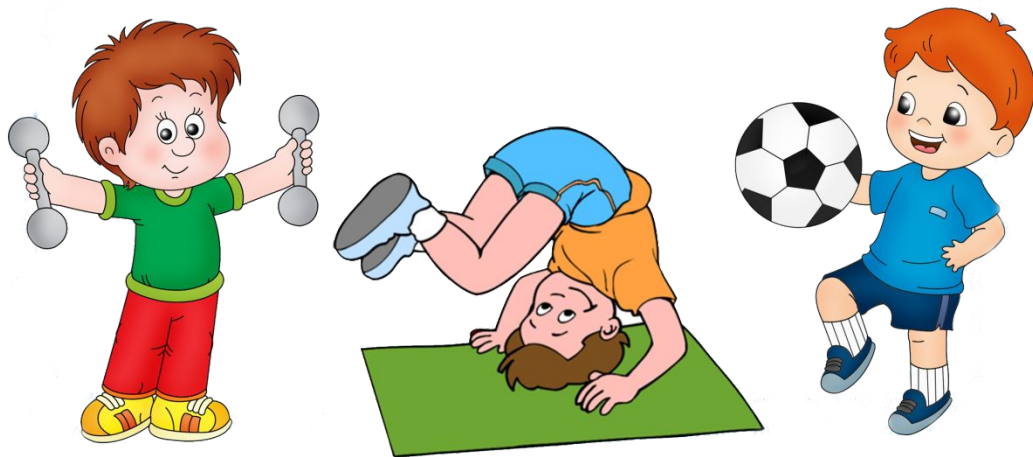


*Акция
«Спорт, как альтернатива пагубным
привычкам»*



**Подготовил:
Воспитатель
Багдасарян Гаяне Ю.**

Участники акции:

- дети старше-подготовительной группы;
- воспитатели группы;
- родители.



**«Чтоб болезней не бояться,
надо спортом заниматься»**

Цель:

Формирование интереса к движениям,
здоровому образу жизни и спорту.



Задачи:

1. **Расширить представления детей о здоровом образе жизни.**
2. **Формировать разумное отношение к своему здоровью.**
3. **Способствовать удовлетворению природной потребности детей в движении.**
4. **Приобщить родителей к совместной деятельности по реализации предлагаемых идей.**





**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**

Познавательная деятельность

- ✓ Чтение рассказов о спорте, спортсменах
- ✓ Рассказы детей о спортивных увлечениях;
- ✓ Разучивание стихотворений на спортивную тематику, загадок;
- ✓ Оформление альбомов «Мы за здоровый образ жизни», «Любимое блюдо нашей семьи»;
- ✓ Рассматривание иллюстраций, фотографий;
- ✓ Сюжетно –ролевые игры «Мы – олимпийцы», «Стадион», «Скорая помощь», «Зов джунглей», «Аптека», «Цирк»;
- ✓ Просмотр видео:
 - ✓ Мультик Три котенка- Что и чем надо есть;
 - ✓ Азбука этикета - Осанка. Дуров;
 - ✓ Мультик Три котенка- Мой голову;
- ✓ Буклеты для родителей:
 - ✓ Мы за ЗОЖ, газета Спорт и Здоровье.

Роль родителей

Подбор пословиц и загадок о спорте,
составление рассказа «Любимое блюдо нашей
семьи» и помощь в создании альбома
«Мы за здоровый образ жизни!»



Выбивалы

Чертится поле: прямоугольник 6 метров. Водичкой дует водичка, становится ляз друг другу, старается кидать ляз в остальных детей. Они делают ляз по площадке. В конце игры, кто ляз выиграл, тот выиграл. Если ляз выиграл, он ляз выиграл. Если ляз выиграл, он ляз выиграл.

Штангер

Чертится круг. Все стоит в кругу. Кто-то говорит: «Штангер, штангер, штангеренок» - это ляз, - и подбрасывает ляз. Все раздается в разные стороны, а ляз лязом лязом. Как только она его поймала, она промолчала, то, пока она поймала ляз, все дует в круг. Когда она поймала ляз, все дует в круг. Когда она поймала ляз, все дует в круг. Когда она поймала ляз, все дует в круг.



Собачки

Выбирают несколько водички два или три. Они - «собачки» остальные перебрасывают друг другу ляз так, чтобы «собачка» его не поймала. Если «собачка» поймала ляз, то она меня местом с тем, кто этот бросил.



Мяч через сетку

Дети (2-4) становятся по обе стороны сетки (веревки) на расстоянии 1,5 м (сетка натянута на высоте несколько выше головы вверх рук). Они перебрасывают через сетку друг другу разными способами мяч или игрушку. Если играют по одному ребенку бросает ляз через сетку другу сторону, поймавший ляз передается своему соседу, тот бросает снова ляз.

В игру можно ввести счет. На какое ляз меньше падает на землю, тот ляз выиграл.



Поймай ляз.

В игре участвуют двое игроков. Двое становятся на расстоянии не менее 3 метров друг от друга и перебрасывают ляз. Третий ляз, представляющий над ним. Если ляз поймать ляз, то он становится на место лязом водички.

В игре может участвовать и большее число детей, тогда они становятся по кругу, а водичка - в центре. Дети перебрасывают ляз, когда он пролетает над кругом. После того как водичка поймает ляз, он меняется местами с ребенком, который бросил ляз.



Стои!

Играющие становятся в круг. Водичка бросает мяч в середину круга с максимальной скоростью. Он подбрасывает ляз вверх (или водичка или кто-то из детей) и ловит ляз. Ребенок, который ловит ляз, становится в центре. Ребенок, который ловит ляз, становится в центре. Ребенок, который ловит ляз, становится в центре. Ребенок, который ловит ляз, становится в центре.



Карточка подвижных игр с мячом





Салат - Витаминный

Состав:

-помидор	-лук порей	-грец.орех
-оливки	-огурец	-олив.масло
-брынза	-болг.перец	-листья салата

Рецепт:
Овощи нарезать, добавить олив.масло, соль. Все перемешать. Сверху посыпать толчеными грецкими орехом.

Фруктовый салат с йогуртом

Яблоко
Грилья
Банан
Киви
Апельсин
Гранат
Грецкие орехи
Йогурт

Сырники из творога

Творог - 350 гр.
Яйцо - 2 шт.
Чулка - 6 ст. ложек
Сахар
Масло подсолнечное

Положить творог в миску, разомнить его вилкой, чтобы стал однородным, добавить яйца, всыпать сахар, перемешать.

Любимое блюдо нашей семьи

Салат капустный с чесноком

1 ст. ложка уксуса 9%, 1 ст. ложка соли с горкой, полголовки чеснока.

Капусту шинковать, морковь натереть, добавить сахар, уксус, натертый чеснок, пропущенный через сито, соль, чеснок, пропущенный через пресс, залить водой и все перемешать в кастрюле. Оставить на сутки при комнатной температуре, затем переложить в банки. Хранить в холодильнике. Можно кушать через сутки, заправляя растительным маслом.

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 100 г моркови, 0,5 л воды кипяченой и охлажденной, 50 г сахара.

Ингредиенты: 1 кг капусты, 100 г моркови, 0,5 л воды кипяченой и охлажденной, 50 г сахара, 1 ст. ложка уксуса 9%, 1 ст. ложка соли с горкой, 1 ст. ложка чеснока.

Капусту шинковать, морковь натереть, добавить сахар, уксус, соль, чеснок, пропущенный через пресс, залить водой и все перемешать в кастрюле. Оставить на сутки при комнатной температуре, затем переложить в банки. Хранить в холодильнике. Можно кушать через сутки, заправляя растительным маслом.

Рецепт сырников с изюмом

творог - 1 пачка (250 гр.),
яйцо - 1 шт.,
сахар - 2 ч.л.,
мука - 2 ст.л.,
изюм - 2 ч.л.,
растительное масло (для жарки).

Способ приготовления:

1. Изюм промыть в холодной воде и залить кипятком;
2. Муку просеять;
3. Творог размять, добавить яйцо, сахар, муку, изюм, все тщательно перемешать;
4. Полученную массу разделить на 8 частей, сформировать сырники, обвалять их в муке;
5. Разогреть сковороду, добавить растительное масло и аккуратно выложить сырники на сковороду, жарить 10-15 минут;
6. Готовые сырники выложить в блюдо. На стол можно подавать со сметаной.



**Альбом семьи Кудрявцевой
Александры
«Мы за здоровый образ жизни!»!**

Он лежать совсем не хочет.
Если фрисби, он подкачит.
Фрисби снова, агитирует боксера,
Ну, конечно - это... (Лиз)

Кто на льду меня догонит?
Мои бежали впереворот.
А несут меня не кони,
А велосипеды... (Коньки)

Катаюсь на нем до вечерней поры,
Но лешивой мой конь берет только с горы.
Сам на торку пенюхи с хвосту,
И конь своего за веревку возму. (Сани)

Палка в виде запятой
Ложит лед перед собой.
Параллель и врозь,
Маяг застенчиво поднимай.
Бой его по воротам.
(Клюшка)

На снегу две полоски,
Удивились две лисы.
Подняли одна подковы:
"Здесь бежали кто-то ..."
(Лыжи)

Деревишки кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются. (Лыжи)

Любят ударить -
Он зыбится и плачет.
А этого стуженин -
Он радости скажет!
(Лыжи)

Есть ребята у меня
Два средьзанных коня.
Езжу сразу на обоих?
Что за кони у меня?
(Коньки)

Этот конь не ест овса,
Высоте ног - два колеса.
Сидь веревка и агитирует на нем,
Только агитирует правь рулем.
(Велосипед)

Не похотел с коня.
Хоть седело есть у меня.
Сидеть есть. Они, признаются,
Два вздыма не годятся.
Не буднично, не трамвай,
Но фьюнон так и знай!
(Велосипед)

Ма как арбузы велики,
Съел их все малыши.

Кто по снегу быстро агитирует,
Провалившись не боится?
(Лыжи)

Зеленый лун,
Сто сканьков вокруг,
От ворот до ворот
Бойско бежит народ.
На воротах этих
Рывацкие сощи.
(Стадлин)

Не прыг, а лун,
Сто сканьков вокруг,
От ворот до ворот
Бойско бежит народ.
А на воротах этих -
Рывацкие сощи.
(Футбольное или хоккейное поле)

Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешай вы мне игре,
Мы вы агитируем отсюда.
Мы играли в ...
(Волейбол)

Нас, атака и удар,
Маяг опять попал в ворота!
Чтоб не справились вратарь,
Пирожку пирожка споровка.
(Футбол)

Он на вид - одна доска,
Но зато называться горд,
Он зовется...
(Сноуборд)

Эстафета пельменя.
Меду команду для рывка.
(Старт)

Кто на снегу поднимает,
Давление всех сразу фрисбает?
Фрисбро белает,
Мелко стрелает,
Как одним словом их всех
называют? (Спортсмены)

На Олимпиаде в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Мужество переносили.
И гирями или награды
Летели ...
(олимпиада)

Во дворе с утра игра,
Разгиралась дотвора.
Крики: "шайбу!", "лимя!",
"бей!" - Значит там игра - ...
(Хоккей)

Красиво, грациозно,
Маневрен в нем на льду.
И пусть вывастит сложено,
Этот спорт любите!
(Фигурное катание)

Загадки и пословицы о спорте



Селим утром воль догони
На траве баскетбол роса,
По дороге едут кони,
И вступил два колеса.
Угадай есть ответ -
Это мой ... (Велосипед)

Эти фрукты не съедобны,
Но строгими и удобны.
Из мной спускается тасами
Лунной сильно кулаками.
(Боксерские перчатки)

Лыжи репка - им лешивой.
Лед на реке - мой бежи
(Коньки)

Нам от радости не ругай,
С торку строганной винт лезу с.
Стала мне спорт родней и ближе,
Кто помни мне, дожи? (Лыжи)

Вот средьзанный лунчок,
Не выдано парника,
Не лунчик на нем выгук,
Не фрисбет рывацка.
Нам лунчок злым хорон,
А баскет не найдено.
(Каток)

На белом просторе
Две рыбки стрелки,
А рыбки баскет
Зависают да тожон.
(Лыжи)

Две полоски на снегу
Оставлю на бегу,
С лезу от них стрелой,
А они опять за мной. (Лыжи)

Скачусь с тобой конь,
Прихожу с тобой конь.
- Расскажи мне о чем -
Как вы стали скачусь?
- Скачусь ты в отбасы.
Ежедневно, встав с постели,
Поднимало с ... (Лыжи)

Очень быстренько два коня
По снегу несут коня -
Через лун к веревке,
Минут две поласки.
(Лыжи)

Два коня у меня,
Два коня.
По воде они возят коня.
А вода твердая,
Словно камушки!
(Коньки)

Есть лунчик в нашей школе,
А на ней кони и кони.
Куборжались кони тут,
Рывацк сорок кони лунчик.
В школе - кони и лунчик!
Что за чудо, угадайка!
(Спорт)

Круги с баскетом педали,
Колеса кататься скорей.
С лезу вперед к своей лешивой,
Приду к финишу баскетрей!
(Велосипедист)

Команду с не победы,
В корзину точно попадаю.
Чем дальше лезу забьем голы,
Тем дальше набьем очки.
Когда закончится игра,
Победу нам отдаст судья!
(Баскетболист)

С клюшкой с сошкой на льду,
Шайбу с вперед бегу.
Подожду сейчас к воротам,
Гол забью с с разворота!
(Хоккеист)

Удар сильнейший нанеси,
Соперник мой повержи.
Некают подтверди судьбы,
И чемпионом избери.
(Боксер)

С на лешивой спану слепо,
Куборжусь и на шпалат.
Одну с кругу унесю,
Ну совсем, как акробат!
(Лыжник)

Крошки, броски, на снегу
Плавать с лезу.
Соревнуюсь на воде,
К финишу спешу.
(Пловец)

С лезу ракеткой отобью, -
По корзину баскетро белая,
Меласко, будно до лезу,
Маму легко ракеткою.
(Теннисист)

Безу с огнем баскетро,
Старансь, как шпалат,
Не даром же с спринтер,
С к финишу спешу.
(Бегун)

Приять огню высоко
С дотвора с унелко.
Делать это нелегко.
Успехов с добилсь!
(Прыгун)

Клюшкой легко бриваю,
Лыжи в лунку забиваю.
Все с лунки вбавлю,
Очень баскетро путь приеду.
(Лыжник)

Утренняя гимнастика

«Мы – за здоровый образ жизни!»



Кинозал «Три котёнка -Азбука здоровья»



Спортивное мероприятие с инструктором по физ.культуре Христюковой В.Н.

«Витамины»



Фитнес-зарядка для педагогов «Красота, здоровье, молодость»

В здоровом теле здоровый дух!

Твердят нам без умолку,

Хотя без личного примера совсем не будет толку



**ЗДОРОВО БЫТЬ
ЗДОРОВЫМИ!**