

## **Нечипоренко І.О.**

Організація активного відпочинку дітей в дошкільному закладі: дидактична розробка, що містить різні форми роботи з активного відпочинку дітей / Ірина Нечипоренко. – Дошкільний заклад № 3. – Шостка, 2016. – 64 с.

– У методичній розробці розкрито практичні рекомендації щодо організації та проведення роботи з активного відпочинку з дітьми дошкільного віку, розглянуто значення днів здоров'я у зміцненні здоров'я, загартування, покращення фізичного розвитку та виховання у дітей прагнення бути сильними, спритними, витривалими.

Важлива умова повноцінного фізичного та психічного розвитку дитини дошкільного віку – правильна, фізіологічно обґрунтована організація її діяльності. Завдання фізичного розвитку (оздоровчі, освітні, виховні) реалізуються протягом усього періоду перебування дитини в дошкільному навчальному закладі.

Організація дошкільнятам активного відпочинку передбачає створення умов для їхнього фізичного розвитку в невимушеній ігровій діяльності, закріплення вмінь і навичок, набутих у повсякденні та на заняттях. Одним з ефективних шляхів реалізації цього завдання є проведення днів здоров'я.

Запропоновані матеріали планування днів здоров'я, сценарії спортивних свят та розваг, розроблені на основі методичних рекомендацій МОН України «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» та відповідно освітньої програми «Дитина». Вони допоможуть педагогам в процесі розвитку фізичної компетентності дітей, формування в дитини готовності бути здоровою, в пошуках ефективних шляхів збереження і зміцнення здоров'я малюків.

– Для педагогів дошкільних навчальних закладів.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>ВСТУП</b> ..... | 4 |
|--------------------|---|

## **РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ В ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

|   |   |
|---|---|
| 1.1. Наукові орієнтири та методичне забезпечення фізичного розвитку дошкільників..... | 5 |
|---|---|

|  |   |
|--|---|
| 1.2. Оптимальна рухова активність – необхідна умова забезпечення всебічного розвитку дітей ..... | 6 |
|--|---|

|   |   |
|---|---|
| 1.3. Умови і досвід організації роботи активного відпочинку дітей дошкільного віку..... | 9 |
|---|---|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>ВИСНОВКИ</b> ..... | 15 |
|-----------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> ..... | 16 |
|---|----|

### **ДОДАТКИ**

|   |    |
|---|----|
| 1. Перспективне планування днів здоров'я..... | 17 |
|---|----|

#### 2. Сценарії спортивних свят та розваг.

|  |    |
|--|----|
| 2.1. «Всі спортом займаються» (для дітей старшого дошкільного віку)..... | 42 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| 2.2. «Молодці у нас малята» (для дітей молодшого та середнього дошкільного віку)..... | 46 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| 2.3. «Завітала в гості зимушка-зима» (для дітей старшого дошкільного віку)..... | 48 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| 2.4. «Зимові пригоди» (для дітей молодшого та середнього дошкільного віку)..... | 51 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| 2.5. «Чемпіони серед нас» (для дітей старшого дошкільного віку)..... | 54 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| 2.6. «Весна з Зимой зустрічаються» (для дітей всіх вікових груп)..... | 56 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| 2.7. «Весела спортивна сімейка» (для дітей старшого дошкільного віку)..... | 60 |
|--|----|

### **ВСТУП**

Що може бути актуальнішим за здоров'я? Формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей – одна з актуальніших проблем нашого суспільства.

Батьків та педагогів передусім хвилює питання, як зміцнити здоров'я дітей. Проблема здорового способу життя, подолання хвороб нині надзвичайно актуально. Але тільки гарних намірів для її розв'язання замало – потрібні реальні дії, щоденна праця вихователів, батьків, самих дітей.

Для сучасних дошкільників характерні недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість. Фахівці здебільшого пояснюють цей факт зниженням їхньої рухової активності, адже потреба дітей у рухах нині задовольняється лише на 30-50%. Тому завдання педагогів дошкільного закладу організувати роботу з фізичного виховання таким чином, щоб діти задовольняли потребу у рухах впродовж всього дня, поєднуючи організаційні форми фізичного виховання з іншими формами активного відпочинку дітей. Саме в дитячому віці формуються життєво важливі рухові навички та вміння, створюється фундамент рухового досвіду, освоюється абетка руху, з елементів якої надалі формується вся рухова діяльність людини.

У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування, покращення фізичного розвитку та виховання у дітей прагнення бути сильними, спритними, витривалими важливе місце належить дням здоров'я.

Їх мета – активна участь всієї групи у запропонованому заході, визначення розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності.

Мета методичної розробки: показати ті види діяльності, які можна проводити практично у дошкільному навчальному закладі для розвитку фізичних якостей та рухової діяльності дітей, для оздоровлення малюків. Дуже важливо сформулювати у дітей ціннісне ставлення до здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя.

## 1.1. Наукові орієнтири та методичне забезпечення фізичного розвитку дошкільників

Останнім часом значно збільшились наукові пошуки у дослідженні різних аспектів фізичного виховання дітей дошкільного віку та випуску відповідно методичної літератури: з навчання дітей вправ та ігор спортивного характеру, диференційованого підходу в навчанні фізичних вправ, впливу фізичних вправ та рухливих ігор на виховання позитивних моральних та вольових якостей у дітей, застосування ігрового методу в навчанні дітей фізичних вправ, використання «малих форм» фізичної культури, змісту фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку в сім'ї. Наукові дослідження з проблем фізичного виховання та узагальнення передового практичного досвіду покладено в розробку програм для дошкільних закладів України.

Великий внесок у справі фізичного виховання дошкільнят зробив відомий науковець Е.С.Вільчковський який видав ряд програм. Зокрема, програму «Здоровий малюк», створену для дітей від народження до трьох років. У програмі вміщено добірку фізичних вправ, які є основними засобами розвитку рухів і фізичних якостей у кожному віковому періоді раннього дитинства.

Програма «Будь здоровий, малюк» (укладачі Е. С. Вільчковський, Н. В. Денисенко) призначена для роботи з фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. В ній передбачається реалізація всіх оздоровчих, освітніх, виховних завдань фізичного виховання.

«Програма з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку» (укладач Е.С.Вільчковський) спрямована на створення в дошкільному навчальному закладі режиму підвищеної рухової активності. Основи здійснення обстоюваного в програмі підходу становлять різноманітні організаційні форми фізичного виховання.

Великий вклад у систему розвитку фізичного виховання зробив видатний сучасний науковець М.М.Єфименко. За останні кілька років він створив нестандартну систему фізичного виховання і оздоровлення дошкільнят. В авторській програмі «Театр фізичного виховання» врахована наступність між дитячим садком та школою.

За даними психолого-педагогічної науки відомо, що основи здоров'я, виховання, освіти закладаються саме в дошкільному віці. За час перебування у дитячому садку дошкільнята проходять великий шлях щодо розвитку своїх рухів. В цьому віці формуються засади подальшого фізичного вдосконалення, поглиблюється інтерес до фізкультури.

У Законі України «Про дошкільну освіту» записано: «Дошкільний заклад освіти забезпечує право дитини на охорону здоров'я, здоровий спосіб життя через створення умов для безпечного, нешкідливого утримання дітей, раціонального харчування. Здоров'я, його охорона та зміцнення, безпека дітей повинні бути життєвою стратегією, пріоритетом у роботі дошкільних закладів».

У Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні зазначається, що саме дитячий садок має забезпечити фізичне, психічне здоров'я дитини, її

різнобічний гармонійний розвиток, набуття життєвого досвіду, стати своєрідним посередником між сім'єю та широким світом.

В усіх ланках системи шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного та духовного здоров'я кожного члена суспільства. Здоров'я, його охорона та зміцнення має стати життєвою стратегією, пріоритетом у роботі освітянських закладів та установ.

Удосконалення системи фізичного виховання дошкільників багато в чому визначається рівнем наукової обґрунтованості методів фізичної підготовки дітей цього віку. Дитинство – унікальний період у житті дитини, у процесі якого формується здоров'є, розвивається особистість.

Фізичне виховання розглядається сучасною педагогічною і психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню кращих фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язаний з формуванням цілісної, гармонійної особистості та її здоров'я.

Якщо врахувати, що рухова активність дітей є одночасно і умовою, і стимулюючим чинником розвитку інтелектуальної, емоційної та інших сфер, то стає очевидною необхідність інтенсивної наукової розробки питань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Фізіологічні особливості дошкільнят, зміст, форми і завдання фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу вивчали Е.Вільчковський, Г. Ляшенко, М. Стельмахович, оцінювання фізичної підготовленості розглядає О. Дубогай .

Багато наукових праць присвячено пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання в дошкільних закладах. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання дошкільників викладено у дослідженнях Л. Волкова, Т. Круцевич; диференційованому фізичному вихованню в дошкільних закладах присвячено дослідження О. Давиденко; питання оптимізації рухової активності старших дошкільників із різним рівнем фізичного стану розробила Н. Тупчій.

## **1.2. Оптимальна рухова активність – необхідна умова забезпечення здоров'я дітей**

Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний та функціональний розвиток їх організму. Не випадково Е.А. Аркін вважав значну рухливість малюка «його природною стихією».

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Н.Т. Лебедева, А.А. Маркосян, І.В. Мурашов та ін.).

Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження (О.Г. Аракелян, Н.Ф. Денисенко, Л.В. Карманова, С.Я. Лайзене, Т.І. Осокіна, Й.Й. Рауцкіс, В.А. Шишкіна та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють фізичні вправи.

Без перебільшення можна стверджувати, що рухи також необхідні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування. Фізичні вправи не тільки розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також є одним із ефективних засобів лікування та відновлення сил дитини після хвороби.

Діти, які систематично виконують фізичні вправи відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень. Дефіцит фізичної активності негативно впливає на розвиток рухових якостей. У дошкільників в стані гіподинамії зафіксовано низький рівень функціональних можливостей (Г.В. Сендек, О.Г. Сухарєв та ін.).

Одним з важливих факторів росту та розвитку організму дитини є задоволення її органічної потреби в рухах. Завдяки їй дитина намагається «Все зробити сама» (М.Р. Могендович). Виникаючи у грудному віці, вона значно підвищується у подальші роки і виявляється у дошкільника в різноманітних іграх, елементах праці, фізичних вправах та постійній потребі в рухах у період його неспання.

Однак однієї природної потреби дитини в рухах недостатньо, її необхідно спрямовувати у напрямку, який передбачає використання системи фізичних вправ, що різнобічно впливають на її організм.

Однак рухова активність дошкільнят повинна мати свої межі, оптимальні для кожної вікової групи. Численними дослідженнями (А.В. Коробков, Б.О. Нікітюк, О.Г. Сухарєв та ін.) встановлено, що як недостатня, так і занадто велика рухова активність призводить до негативних змін у стані організму дитини.

На думку О.Г. Сухарева: «Гігієнічною нормою слід вважати такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу у рухах, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей, їх сприятливому та гармонійному розвитку у подальшому».

В основу норми рухової активності може бути покладено принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються протягом дня. Другий важливий принцип нормування рухової активності — оптимальність фізичних

навантажень відповідно до функціональних можливостей організму, яка сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку дошкільників.

Багаторічні дослідження, які проведено під керівництвом Б.О. Нікітюка на близнюкових парах, встановили, що рухова активність дітей залежить від комплексного впливу генетичних та соціальних факторів. Тому керівництво режимом рухової активності дошкільнят передбачає диференційований підхід до дитини, стимулювання ігрової діяльності у малорухливих дошкільників, залучення їх до виконання основних рухів та вправ спортивного характеру під час прогулянок.

Дослідження (О.Л. Богініч, Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Л.В. Карманова, Т.І. Осокіна та ін.), які проводилися у цьому напрямку, свідчать, що рухова активність дітей значною мірою обумовлена запропонованим їм руховим режимом дошкільного закладу. Педагогічне керівництво системою виховної роботи може бути спрямовано як у напрямку зниження рухової активності, так і на її підвищення.

Рухова активність дошкільників усіх вікових груп протягом дня розподіляється нерівномірно. Слід вважати, що така хвилеподібність її обумовлена в основному режимом дня дитячого садка, який передбачає певний розпорядок проведення різних заходів. Найбільшу активність діти виявляють в процесі занять з фізичної культури (за умови проведення їх з високою моторною щільністю), а також при проведенні рухливих ігор та вправ спортивного характеру на відкритому повітрі під час прогулянок. Період зниження рухової активності припадає на час, який дитина проводить у приміщенні дитячого садка.

Таким чином, рухова активність дітей залежить в основному від ефективності системи фізичного виховання в дитячому садку та сім'ї, а також кліматичних умов. Унаслідок впливу цих факторів у дошкільних закладах має місце різний рівень рухової активності дітей.

Слід вважати, що рухова активність дошкільників визначається не стільки біологічною потребою, скільки цілеспрямованим педагогічним впливом на дітей, який здійснюється у даному напрямку. Потреба дитини у руховій діяльності може бути придушена або навпаки – стимулюватися створеним руховим режимом у дитячому садку.

### **1.3. Умови і досвід організації роботи активного відпочинку дітей дошкільного віку**

Свою роботу почала з опрацювання останніх новинок методичної літератури з фізичного виховання. Ґрунтовно вивчила літературу з даної теми.

Це дало мені можливість зрозуміти, що у період перебудови освіти в Україні фізичне виховання є важливим напрямком у роботі дошкільних навчальних закладів.

Тому поставила собі за мету: поглибити оздоровчо-профілактичну роботу зі своїми вихованцями, використовуючи такі форми роботи, які сприяли б покращенню стану фізичного розвитку дітей, функціональному вдосконаленню дитячого організму, робили його стійким та витривалим.

У фізичному вихованні дошкільників певне місце займають дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи як найбільш ефективні форми активного відпочинку дітей.

Їх мета – активна участь всієї групи у запропонованому заході, визначення розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності. У раціональному поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання вони допомагають створити оптимальний руховий режим, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращує працездатність та загартованість дітей.

У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування, покращання фізичного розвитку та виховання у дітей прагнення бути сильними, спритними, витривалими важливе місце належить дням здоров'я.

День здоров'я у дошкільному закладі – це день відпочинку, день спортивних ігор та розваг.

Його призначення – сприяння оздоровленню дітей, формування потреби у щоденних заняттях фізичними вправами, оптимізація рухової підготовленості дітей дошкільного віку.

Проводимо дні здоров'я 1 раз на місяць у всіх вікових групах, починаючи з першої молодшої групи. Основна мета дня здоров'я – охопити всіх вихованців групи різними фізкультурними заходами. Тематика днів здоров'я різноманітна (Додаток 1).

Він здійснюється протягом усіх періодів дня: зранку – ігри середньої рухливості (під час прийому дітей), ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури (інші навчальні заняття в цей день не проводяться), під час прогулянок планують різноманітні змагання в іграх та вправах спортивного характеру, іграх-естафетах (для дітей старших груп), розваги-атракціони, виконання фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння).

Організуючи дні здоров'я, враховуємо кліматичні особливості сезону, можливості використання природних факторів. Наприклад, взимку до програми дня здоров'я входять рухливі ігри, змагання із санками, лижами. Молодші діти беруть участь у катанні на санчатах з гірки, ходьбі по снігових валах, ліпленні сніговика тощо. Старші – в катанні на лижах з гірки, грі у хокей з шайбою,



іграх на лижах тощо. Для цього заздалегідь готуємо снігові гірки, льодові ковзанки, фізкультурний майданчик.

З метою підвищення настрою дітей, їхньої активності ретельно здійснюємо підготовку, продумуємо ігри та змагання, кожний фізкультурний захід дня здоров'я.

Наповнити буття дитини повноцінним змістом, яскравими враженнями, позитивними емоціями, різноманітними спільними справами та подіями – завдання не з простих і потребує серйозної щоденної підготовки педагога вже на етапі планування.

У цей день відмінюються всі навчальні заняття, режим насичується активною руховою діяльністю, в якій дітей спонукаємо застосовувати свій руховий досвід, виявляти творчість, ініціативу, свої уподобання у різноманітній діяльності. Заходи валеологічної спрямованості органічно вплітаються в режимні моменти та діяльність дітей.

До дня здоров'я попередньо розробляємо робочий план та єдину сюжетну лінію, обираємо певну тему, передбачаємо тематичні заходи з батьками.

У програмі дня здоров'я передбачено заходи як для всього дошкільного закладу, так і ті, що розраховані на кожну вікову групу окремо, а саме: ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, гімнастика після денного сну, рухливі ігри під час прогулянки, загартовувальні та лікувально-профілактичні процедури, фізкультурне свято або розвага, різноманітні ігри та вправи спортивного характеру, самостійна рухова діяльність тощо. Такий підхід дозволяє формувати у дітей творче ставлення до процесу зміцнення здоров'я.

Кожна вікова група проводить цей день по-різному, але основне завдання – формування стійкого інтересу до рухової активності, максимальне використання рухової діяльності дошкільників. В цей день організуємо рухливі ігри, музично-розвивальні програми, спортивні свята та розваги, пізнавальні заняття, які залучають дошкільників до здорового способу життя.

Форма проведення – вільна: бесіда, дозвілля, тематичне свято, ляльковий театр, театралізована вистава. Темі здорового способу життя присвячені заняття, бесіди і читання художньої літератури, інсценівки, які проводять у цей день.

До участі у днях здоров'я залучаються різні фахівці: медпрацівники дитячого садка, педагоги, практичний психолог. Результатом таких свят є тематичні стенди, дитячі малюнки дітей, виставки дитячих малюнків, папки-пересувки.

У системі фізичного виховання дітей у дошкільному закладі чільне місце займають фізкультурні свята, спрямовані на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань. Дослідження (Т.І. Осокіна, Е.А. Тимофеева та ін.), які узагальнили багаторічний досвід їх проведення, свідчать про позитивний вплив фізкультурних свят на виховання у дітей інтересу до активної рухової діяльності, а також залучення їх до виконання

різноманітних цікавих фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, атракціонів.

Участь у фізкультурних святах сприяє виявленню самостійності та ініціативи у виконанні рухових завдань, досягнення кращих результатів в умовах змагань, виховання колективізму, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей. Залучення батьків до безпосередньої участі у фізкультурному святі сприяє популяризації фізкультури та спорту і є однією з активних форм роботи педагогічного колективу дитячого садка з батьками з питань фізичного виховання.

Проводжу фізкультурно-спортивні свята з малюками середньої та старшої груп тричі на рік: на початку навчального року, взимку та влітку. Свята є своєрідною формою демонстрації досягнень дошкільнят у різних видах рухової діяльності. Посильну участь у заході беруть молодші дошкільнята, а дітей раннього віку запрошуємо як активних глядачів.

Підготовка до свята починається із складання програми, у якій визначаються мета, дата, час та місце його проведення, перелік номерів програми.

В зміст заходу включаю рухливі ігри, ігри, змагання, загадки, танці, пісні, підбиття підсумків, нагородження переможців, закриття.

На свято запрошуємо батьків вихованців та родини, де є діти, які не відвідують дитячий садок.

Одним з важливіших розділів роботи при підготовці до фізкультурного свята є розробка сценарію. Складаючи сценарій, намагаюся, щоб зміст свята був цікавим, створював можливість активної участі в ньому всіх дошкільнят, завдавав радості та задоволення дітям та усім присутнім дорослим.

Організуючи фізкультурне свято, дбаємо про те, щоб всі діти брали активну участь у цьому заході: у виконанні гімнастичних вправ, іграх-естафетах та інших номерах програми.

Для зміцнення здоров'я та загартування дітей фізкультурні свята проводимо на відкритому повітрі. Вони організуються на спортивному майданчику. З метою створення урочистої обстановки яскраво оформляємо фізкультурний зал, територію майданчика. У приміщенні дитячого садка та на майданчику розвішуємо різнокольорові кульки, прапорці, гірлянди, плакати зі спортивною тематикою. Взимку майданчик прикрашаємо сніговими фігурами знайомих дітям тварин, від снігу розчищаємо доріжки.

Зміст свята значною мірою залежить від періоду року та конкретних умов, в яких воно проводиться. Так якщо свято відбувається у теплу погоду на фізкультурному майданчику, то до його змісту включаю масові виступи дітей, які потребують значного простору для гімнастичних вправ, ігор – естафет з бігом, стрибками, катанням на велосипедах або самокатах, веселих атракціонів (біг у мішках, перетягування канату). А якщо свято проводиться взимку, то

включаю рухливі ігри та вправи, які можна виконувати, застосовуючи санки та лижі.

У розробці сценарію свята враховую основну його ідею, девіз, під яким воно проводиться: «Веселі старты», «Чемпіони серед нас», «Молодці у нас малята». Наприклад, якщо свято проходить під девізом «Здрастуй, зимонька-зима», головним завданням його є пропаганда користі фізичної культури, холодного повітря, як важливих засобів зміцнення здоров'я та загартування, виховання у дітей інтересу до катання на санках, лижах та рухливих ігор.

В рамках проведення тижня фізкультури та спорту в нашому дитячому садочку було проведено спортивне свято «Чемпіони серед нас», на яке були запрошені учасник Всеукраїнських та Міжнародних змагань, тренер ДЮСШ та діючий спортсмен Красовський Руслан Ігорович та тренер Красовська Олена Володимирівна. Їх розповідь про тренерську роботу в ДЮСШ викликала жвавий інтерес малят до занять фізкультурою та спортом. Тренери ознайомили дітей зі своїми досягненнями, показавши кубки та медалі. Малюки із захопленням розглядали нагороди спортсменів.

Разом з тренерами вони грали в спортивні ігри, бігали, стрибали, радіючи спілкуванню з дорослими.

Підсумком спортивного свята було нагородження дітей медалями за спритність, швидкість, кмітливість.

Діти по-особливому люблять змагання. Це дає їм можливість проявити свою спритність, витримку і бажання перемог. А якщо в команду взяти маму і татуся, то з такою підтримкою можна обов'язково одержати перемогу у змаганнях. Тому ми в нашому дитячому садочку проводимо спортивні свята, де змагаються і дошкільнята, і їхні батьки. Тематика фізкультурних свят за участі батьків різноманітна: «Тато, мама і я – спортивна сім'я», «Весела спортивна сімейка» (Додаток 2.7), «Веселі перегони», «Сім'я + спорт = здоров'я» тощо. Спільна участь батьків та дітей у спортивному святі в дитячому садку, весело і з користю проведений час не лише згуртовує сім'ю, а й є важливим засобом зміцнення здоров'я усіх її членів.

Завдяки тісній співпраці дошкільного закладу з родинами, завдяки єдності вимог турбота дітей та їхніх батьків про власне здоров'я неодмінно перетворюється на добру звичку.

Успішне проведення свята – це результат спільної роботи з фізичного виховання дошкільників всього педагогічного колективу нашого дитячого садка.

Однією з ефективних форм фізкультурно-оздоровчої роботи є проведення спортивних розваг.

Активний руховий відпочинок – запорука здоров'я і доброго настрою дітей, їхнього постійного інтересу до фізичних вправ, уміння застосовувати набуті рухові навички в різних умовах.

З дітьми кожної групи спортивні розваги організовую систематично двічі на місяць у приміщенні (спортивній залі) або на спортивному майданчику. Планую і проводжу разом з вихователями групи, музичним керівником, батьками. Проведення спортивної розваги передбачає музичний супровід, що забезпечує позитивну емоційну атмосферу.

Планування фізкультурних розваг здійснюю відповідно до рухової підготовленості дітей, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання.

Фізкультурні розваги не потребують спеціальної підготовки. В основному я будую їх на раніше вивчених дітьми вправах та іграх. Однак це не виключає розучування нових рухливих ігор з нескладними правилами та сюжетом. У старших групах під час розваг застосовую нові ігри естафетного характеру.

Пам'ятаю, що головна мета вихователя під час проведення фізкультурних розваг – створити у дітей радісний настрій, викликати позитивні емоції, вдосконалити їхні рухові вміння і навички у невимушеній ігровій обстановці, залучити дошкільнят до систематичного виконання фізичних вправ. Тому під час їх проведення даю можливість дітям поводитися вільно, невимушено, емоційно розкуто, без зайвого напруження, виявляти творчість у руховій діяльності.

Яскраві спортивні свята і розваги завжди радують дітей. Виразний музичний супровід, ігри та вправи з елементами спорту, веселі естафети дають змогу дітям як найкраще продемонструвати свої досягнення і вміння, загартовують, створюють бадьорий настрій, прищеплюють любов до фізкультури і спорту.

У молодшій та середній групах планую рухливі ігри або ігрові завдання, які викликають у дітей емоційне піднесення: хто точніше прокотить м'яч у ворітця, добіжить до кубика і покладе його у кошик. Значне місце тут займають рухливі ігри сюжетного характеру, у яких бере участь вся група.

У старших групах дітям пропоную змагання на краще виконання фізичних вправ. Наприклад, виконати чітко лазіння по гімнастичній стінці або драбинці різнойменним способом, влучити м'ячем в ціль, хто довше пострибає зі скакалкою та ін. До змісту розваг входять ігри-атракціони, а також змагання між командами в іграх спортивного характеру (футбол, баскетбол, хокей).

На початку розваги разом з дітьми проводимо розминку-веселинку у вигляді комплексів загальнорозвивальних вправ зі спортивними атрибутами (м'ячами, обручами тощо).

Використовую знайомі дітям вправи, спортивні і рухливі ігри, народні рухливі ігри, пристосовуючи їх до певного сюжету. Не обмежую зміст розваги віршами, текстами, піснями. Залишаю місце для дитячої творчості і гри. Адже головне – забезпечити умови для активного відпочинку малюків, що є основою закріплення вміння послуговуватись набутим досвідом у різних умовах, формування у них життєвої компетентності. Тривалість фізкультурних розваг залежить від віку дітей і складає 30-50 хвилин.

Орієнтовні спортивні розваги для молодших дошкільнят: «Віночок рухливих ігор», «Всі спортом займаються» (Додаток 2.1), «Молодці у нас малята» (Додаток 2.2), «Зимові пригоди» (Додаток 2.4), «Малята і звірята», «Веселі козачата», які включаються до днів здоров'я.

Орієнтовні спортивні свята та розваги для дітей старшого дошкільного віку: «Чемпіони серед нас» (Додаток 2.5), «Завітала в гості зимушка-зима» (Додаток 2.3), «Козацькі розваги», «У колі українських народних ігор», «В

гостях у сніговичка», «Весна з Зимой зустрічаються» (Додаток 2.6), «Здрастуй, Весно красна! Здрастуй, Сонце ясне!», які включаються до днів здоров'я.

**Пішохідні переходи.** Прогулянки за межі дитячого садка здійснюємо у першу половину дня. Їх мета – удосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у природних умовах, привчання дітей орієнтуватися на місцевості. Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищує захисні реакції організму дошкільнят, загартовує їх. Під час проведення пішохідних переходів використовуємо їх для знайомлення дітей з правилами дій пішоходів на вулиці, а також для вирішення освітніх завдань.

У будь-яку пору року цікаво та різноманітно використовуємо рельєф місцевості та природні умови для виконання рухів. Пропонуємо дітям ходьбу та біг між деревами, переступання через гілки, пеньки, канавки; підлізання під низько опущені гілки дерев або чагарників, стрибки в глибину з пеньків, підстрибування з діставанням гілок дерев, кущів; метання шишок, каштанів у ціль або на дальність. Регулярне проведення пішохідних переходів дозволяє значно підвищити руховий режим дошкільнят у цей день, покращити рухову підготовленість та дає дітям естетичне задоволення від спілкування з природою.

## **Висновки**

Чим швидше дитина усвідомлює необхідність свого безпосереднього залучення до багатств фізичної культури, тим швидше сформується у неї важлива потреба, що відображає позитивне ставлення та інтерес до фізичної сторони свого життя.

Правильна організація днів здоров'я сприяє пробудженню у дітей інтересу до рухової активності взагалі, а також до конкретних видів фізичних вправ.

Рухова діяльність у процесі організації активного відпочинку дітей готує дитину до трудової діяльності. На фізкультурних святах та розвагах виховується дисциплінованість, виробляється прагнення досягти успіху, наполегливість.

Здорова, фізично розвинена дитина, як правило, вірить у свої сили, бадьора, життєрадісна, опановує принципи шляхетної поведінки у взаємодії з однолітками і дорослими, дбає про гармонійність свого буття, уважна до інших людей.

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах. На цій особливості наголошує народна мудрість: «У здоровому тілі — здоровий дух», — стверджували в античні часи; «Нема щастя без здоров'я», — гласить українське прислів'я.

Варто зауважити, що рухова діяльність під час організації активного відпочинку помітно активізується і стає більш насиченою та різноманітною, якщо сам педагог регулярно і з задоволенням переодягається у спортивну форму і виконує рухи разом з дітьми – в педагогіці немає нічого ефективнішого, ніж власний приклад ставлення до рухової активності та оздоровлення.

Насамперед дорослі (батьки, вихователі) мають пам'ятати, що всю рухову діяльність малюків, усі заходи, спрямовані на зміцнення їхнього здоров'я, треба проводити тільки на позитивному емоційному тлі. Здорові, веселі, усміхнені педагоги, які вміють створити обстановку взаєморозуміння, довіри – запорука успішної роботи будь-якого педагогічного колективу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти / наук.кер. А.М.Богуш, дійсний член НАПН України, проф.д-р пед.наук; авт. кол.: Богуш А.М., Беленька Г.В., Богініч О.Л. та ін. – К., 2012.
2. Богініч О.Л. Сучасні пріоритети фізичного розвитку дітей // Дошк. вих. – 2005. – №7.
3. Богініч О.Л. На старті фізичного розвитку // Дошк. вих. – 2005. – №3.

4. Бурова А.П. Дні здоров'я // Палітра педагога – 2004, №4.
5. Бурова А.П. Фізвиховання дошкільнят: сучасний стан і вимоги. // Дошк. вих., – 2007. – №7.
6. Денисенко Н.Ф. Освітній процес має бути здоров'язберезувальним // Дошк. вих., – 2007. – №7.
7. Денисенко Н.Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я. // Дошк. вих., – 2008. – №9.
- 8.Єфименко М.М. На варті здоров'я та фізичного розвитку дітей.// Дошк.вих.,– 2015. – №6.
9. Калуська Л.В. Бережи здоров'я змалку. Авторська програма формування здорового способу життя // Палітра педагога – 2002. – №2.
10. Калуська Л.В. Дивокрай. Вибрані дидактично-методичні матеріали у 2-х книгах для працівників дошкільних закладів. – Тернопіль: Мандрівець, 2008.
11. Лохвицька Л., Андрющенко Т. Дошкільникам про основи здоров'я. – Тернопіль: Мандрівець, 2008.
12. Методичні рекомендації «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу //Лист МОН України № 1/9-563 від 16.08.2010 р.
13. Освітня програма розвитку для дітей «Дитина» / наук кер. В.О.Огнев'юк; авт.кол.: Г.В.Беленька, О.Л.Богінч та ін.; Мін. Освіти і науки України, Київ. ун-т ім.Б.Грінченка. – К.: Київ. ун-т ім.Б.Грінченка, 2016.

Додаток 1

## День здоров'я

*«Щоб рости міцними й дужими, з вітамінами ми дружимо»*

### Освітні завдання

**Навчальні:** розкрити дітям значення вітамінів; поглиблювати знання дітей про їх корисні властивості для здоров'я людини; формувати пізнавальний інтерес до «природної аптеки», свідоме ставлення до життя як найвищого дару природи.

**Розвивальні:** розвивати потребу змінювати своє здоров'я через фізичні вправи, оптимальний руховий режим та режим харчування; формувати життєво-необхідні рухові уміння, навички та фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість).

**Виховні:** виховувати дбайливе ставлення до природи, бажання й уміння піклуватися про своє здоров'я, дружні стосунки між дітьми; створити гарний настрій під час рухової активності.

## ВЕРЕСЕНЬ

| Час                                 | Групи     | Зміст роботи  | Відповідальний           |
|-------------------------------------|-----------|---|--------------------------|
| 7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup>   | всі групи | Прийом дітей на свіжому повітрі. Повідомити батькам та дітям, що сьогодні у ДНЗ день здоров'я. Бесіда із дошкільниками про те, що овочі і фрукти – найцінніше джерело вітамінів. Дидактична гра «Овочі – на грядці, а фрукти – на дереві, кущі». Відгадування загадок про овочі і фрукти.   | Вихователі               |
| 8 <sup>10</sup> – 8 <sup>30</sup>   | всі групи | Ігрова ранкова гімнастика «Зустріч з чарівними вітамінами». Конкурс «Я найбільше люблю ...» (діти по черзі називають свою улюблену страву).   | Вихователь з фізкультури |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | всі групи | Сніданок. Діти п'ють вітамінізований напій.   | Вихователь               |
| 10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup> | всі групи | Прогулянка за планом вихователя.  |                          |
|                                     | Мол. гр.  | <p>Рухливі ігри із Зайчиком: «Біжить до Зайчика», «Нагодуй Зайчика», «Хто більше за всіх набере овочів», «Відгадай, де заховано», «Дістань яблучко».</p> <p>Гра-вправа «Зайчик».</p> <p>Жив собі Зайчик в бузиновій хатці (руки вперед, у сторони);</p> <p>Мав два довгі вушка і маленький хвостик (діти імітують).</p> <p>Сіяв моркву, редьку і капусту (вправи на пучки пальців)</p> <p>Щоб не було в животику пусто (масаж, 17т.17ладжування животика)</p> | вихователь               |
|                                     | сер. гр.  | Рухливі ігри: «Дідусь і зайченята», «Потяг із кавунами», «Перевези фрукти (овочі)», «Передай яблуко», «Знайди пару» (з муляжами фруктів та овочів).   | Вихователь               |



|                                     |           |   |  |
|-------------------------------------|-----------|---|--|
|                                     | 18т.. гр. | Рухові ігри: «Ходить гарбуз по городу», «Ріпка», «Хто більше за всіх набере із зав'язаними очима овочів», «Ти котись, жовтенька грушо», «Хто швидше збере урожай».<br><br>Д/гра «Загадай, ми відгадаємо». | Вихователь                                       |
| 12 <sup>40</sup>                    | всі групи | Обід. Конкурс «Найкращий стіл під час обіду»  | вихователь                                       |
| 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>15</sup> | всі групи | Сон. Гігієнічна гімнастика після сну. Горіховий масаж, загартовуючі процедури.  | Вихователь                                       |
| 16 <sup>00</sup>                    | мол. гр.  | Розвага «Учися бути здоровим» (продовжувати формувати уявлення про продукти, корисні для здоров'я та зубів). (Л.Лохвицька, Т.Андрющенко «Дошкільникам про основи здоров'я»).                              | вихователі                                       |
|                                     | сер. гр.  | Розвага «Гарбузова родина» (ж-л «Дитячий садок», №15, 2008р.)   | музкерівник                                      |
|                                     | 18т.. гр. | Спортивна розвага «Чемпіони серед нас»  | вихователь з фізкультури                         |
| 16 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup> | всі групи | Консультація для батьків «Овочі і фрукти в раціоні дошкільників»<br><br>Виставка-дегустація «Овочі на столі»<br><br>Мета: давати знання про значення овочів та фруктів у дитячому харчуванні.             | 18т.. м/с<br><br>вихователь-методист, вихователі |

## День здоров'я

*«Щоб у садочку було гарно, треба бути в нім охайним»*

### Освітні завдання

**Навчальні:** вчити дітей здійснювати контроль за дотриманням особистої гігієни; закріплювати навички догляду за чистотою тіла (миття рук, ніг, обличчя), зубів, стежити за зачіскою.

**Розвивальні:** розвивати у дітей бажання самостійно дотримувати правил особистої гігієни, потребу зміцнювати своє здоров'я через фізичні

вправи, оптимальний руховий режим; розвивати рухові якості: швидкість, спритність, загальну витривалість.

**Виховні:** виховувати культурно-гігієнічні навички у дітей, охайність, дбайливе ставлення до власного організму, бажання щодня виконувати гігієнічні процедури.

## ЖОВТЕНЬ

| Час                               | Групи     | Зміст роботи  | Відповідальний           |
|-----------------------------------|-----------|---|--------------------------|
| 7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup> | всі групи | <p>Прийом дітей на свіжому повітрі. Повідомити батькам та дітям, що сьогодні в ДНЗ день здоров'я.</p> <p>Бесіда із дошкільниками про чистоту та охайність; про те, що необхідно слідкувати за своїм здоров'ям: чистити зуби, мити руки, обличчя, самостійно стежити за зачіскою, одягом. Огляд зовнішнього вигляду дітей: нігті, зачіска, одяг.</p>   | вихователі               |
| 8 <sup>10</sup> – 8 <sup>30</sup> | всі групи | Зустріч з Мийдодиром. Ігрова ранкова гімнастика «Зарядка тварин». Виховувати у дітей звичку до щоденного виконання ранкової гімнастики.   | вихователь з фізкультури |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup> | всі групи | <p>Валеохвилинка «Як правильно їсти».</p> <p>Сніданок. Конкурс «Ми охайні діти» (удосконалення навичок їсти акуратно)</p>   | вихователь               |
| 9 <sup>00</sup>                   | мол. гр.  | <p>Читання вірша Г.Демченко «Водичка». Здоров'ятко запитує: Як умиваються різні тварини, птахи? А як умиваєшся ти? (діти імітують рухи). Запропонувати дітям згадати, який вигляд мають їхні руки після прогулянки.</p> <p>Вивчити дражнилку для неохайних:</p> <p style="text-align: center;">Юля рук не вимивала,<br/>Під нігтями бруд складала<br/>Що за Юля-Юлечка,<br/>Юлечка-бруднулечка.</p> | вихователь               |
|                                   | сер. гр.  | <p>Інценівка за твором Н.Чуковського «Мийдодир» («Абетка здоров'я» В.І.Шахненко)</p> <p>Прислів'я і приказки:<br/>«Охайність людину прикрашає»</p>  | вихователь               |

|                                     |           |   |            |
|-------------------------------------|-----------|---|------------|
|                                     |           | «Де акуратність, там і охайність»<br>«Чистота – запорука здоров'я»  |            |
|                                     | ст. гр.   | «Чистота – запорука здоров'я»<br>Бесіда «Мікробам бій!» (давати значення про роль особистої гігієни у профілактиці захворювань).<br>Прислів'я:<br>«Вода все очищає»,<br>«Мило сіре, та мие біло»,<br>«Хвороба з брудом в дружбі»,<br>«Хто охайний, той і людям приємний».<br>Запам'ятай ці мудрі слова і завжди дотримуйся цих порад.   | вихователь |
| 10 <sup>00</sup> – 12 <sup>10</sup> | всі групи | Прогулянка за планом вихователя.  |            |
|                                     | мол. гр.  | Пішохідний перехід. На спортивний майданчик.<br>Ігри на спортивному майданчику: «Біжить до мене», «Влучи в коло», «Не наступи», «По рівненькій доріжці», «Знайди свій колір».   | вихователь |
|                                     | сер. гр.  | Ведмедик завітав до дітей на день здоров'я.<br>Рухливі ігри: «У ведмедя в бору», «У лісочку на горбочку».<br>Фізкультура на повітрі.<br>Заняття «Ведмедик клишоногий».<br>I. Різновиди ходьби: на зовнішній стороні стопи з перекатами схресним кроком. Біг врозтіч.<br>II. Вихователь загадує загадку:<br>Хто сердитий лісом ходить<br>І шука собі барліг?<br>Хто з барлога не виходить<br>Бо в зимову сплячку ліг?<br>Проведення ряду ігор: «Ведмедик, не замочи лап»: ходьба по слідах у шаховому порядку;<br>«Ведмідь і бджоли»: залізти невисоко на гімнастичну стінку або охопити стовбур | вихователь |

|                                     |           |  |            |
|-------------------------------------|-----------|--|------------|
|                                     |           | <p>дерева і підняти ноги.</p> <p>III. Ходьба «змійкою» між деревами.</p>   |            |
|                                     | ст. гр.   | <p>Пішохідний перехід.</p> <p>Мета: закріплювати у природних умовах дії з м'ячем руками і ногами. Відпрацьовувати вміння стрибати на двох ногах через довгу скакалку, що обертається.</p> <p>Посібники: волейбольний м'яч, довга скакалка.</p> <p>I. Ходьба в колоні по одному, парами; зграйкою з виконанням завдань: ходьба широким і дрібним кроком; слід у слід; змійкою; боком; у напівприсіді. Біг по прямій парами в середньому темпі (60м) у чергуванні з ходьбою (2 рази). Повільний біг зграйкою протягом 1 хв. у заданому напрямку.</p> <p>II. Груповий метод організації.</p> <p>I група: діти вправляються у веденні м'яча, забиванні його у ворота (між деревами);</p> <p>II група: закидання м'яча у кільце двома руками;</p> <p>III група: стрибки на обох ногах через довгу скакалку, що обертається.</p> <p>Гра «Не залишайся на місці».</p> <p>III. Перехід додому тим самим маршрутом.</p> | вихователь |
| 12 <sup>40</sup>                    | всі групи | Обід. Конкурс «Найкращий стіл» (вчити дітей їсти охайно, додержувати правильної пози під час приймання їжі)  | вихователь |
| 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> | всі групи | Сон. Гігієнічна гімнастика, загартовуючі процедури.  | вихователі |
| 16 <sup>00</sup>                    | мол. гр.  | <p>Дидактична гра «Де ховаються мікроби» (уточнити знання про значення дотримання правил гігієни).</p> <p>Сюжетно-рольова гра «Дитячий садок». Варіант: миємо руки. «Буде мило пінитися, та бруд десь дінеться»</p>  | вихователь |
|                                     | сер. гр.  | Розвага «Чистота – запорука здоров'я» (Л.Лохвицька, Т.Андрющенко «Дошкільникам про основи здоров'я», стор 125)   | вихователь |

|                  |           |   |            |
|------------------|-----------|---|------------|
|                  | ст. гр.   | Сюжетно-рольова гра «Чистота завжди в пошані». Розв'язання проблемних ситуацій (Л.Калуська «Дивокрай», книга друга, стор. 201). | вихователь |
| 16 <sup>30</sup> | всі групи | Консультація для батьків «Формування у дітей культурно-гігієнічних навичок»   | вихователі |

## День здоров'я

*«Всім малятам треба знати, як здоровими їм стати»*

### Освітні завдання

**Навчальні:** продовжувати привчати дітей до систематичних занять фізкультурою; формувати потребу в здоровому способі життя, свідоме ставлення до життя як найвищого дару природи.

**Розвивальні:** розвивати уявлення про ознаки здоров'я й хвороби та шляхи її запобігання, потребу зміцнювати своє здоров'я через фізичні

вправи, оптимальний руховий режим; розвивати життєво-необхідні рухові уміння, навички та фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість).

**Виховні:** виховувати витримку, силу волі, бажання займатися фізкультурою; дружні стосунки між дітьми; створити гарний настрій під час рухової активності.

## ЛИСТОПАД

| Час                               | Групи     | Зміст роботи   | Відповідальний           |
|-----------------------------------|-----------|--|--------------------------|
| 7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup> | всі групи | <p>Прийом дітей на свіжому повітрі. Повідомити батькам і дітям, що сьогодні в ДНЗ день здоров'я.</p> <p>Бесіда із дошкільниками про те, що необхідно дбати про своє здоров'я. Що було б, якби люди не сліdkували за своїм здоров'ям.</p> <p>Мета: розвивати у дітей творчу фантазію, логічне мислення. Заучування прислів'їв:</p> <p>«Людина без здоров'я, що дерево без коріння»</p> <p>«Здоров'я – мов дзеркало, розіб'єш – не склеїш»,</p> <p>«Здоров'я – найбільший скарб у житті»</p> | вихователі               |
| 8 <sup>10</sup> – 8 <sup>30</sup> | всі групи | Ігрова гімнастика «Андрійко-Нехворійко в гостях у малят».  | вихователь з фізкультури |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup> | всі групи | Сніданок. Конкурс «Ми охайні діти».  | вихователь               |
| 9 <sup>00</sup>                   | мол. гр.  | Бесіда «Здоров'я в порядку, дякуємо зарядці» (виховувати бажання займатися фізкультурою). Розгляд ілюстрацій.  | вихователь               |
|                                   | сер. гр.  | Читання оповідання В.Сухомлинського «Ледача подушка». Бесіда про користь ранкової гімнастики.  | вихователь               |
|                                   | ст. гр.   | <p>Заняття з елементами самомасажу «Зростаємо вправними»</p> <p>(Палітра педагога, №1, 2007р., ст. 20)</p>   | вихователь               |

|                                     |           |  |            |
|-------------------------------------|-----------|--|------------|
| 10 <sup>00</sup> – 12 <sup>10</sup> | всі групи | Прогулянка за планом вихователя.   |            |
|                                     | мол.гр.   | Прихід лисички на прогулянку до дітей.<br>Рухливі ігри: «Біжить до лисички», «Діти в лісі», «Хто далі кине».   | вихователь |
|                                     | сер.гр.   | Фізкультура на повітрі.<br>Заняття «Лисичка-сестричка»<br>Мета: удосконалювати навички підлізання й бігу з перешкодами; розвивати спритність, швидкість.<br>I. Різновиди стрибків і бігу.<br>II. Вихователь загадує загадку:<br>«Хто це?<br>Гордиться, хитра та руда,<br>Бо має пишного хвоста».<br>Діти називають лисичку, після чого проводиться ряд ігор: «Лисичка, вмій слухати»: діти йдуть один за одним, а ведучий дає різні команди, що їх діти мають чітко виконати: пробігти на носках; пройти ніби крадькома з перекатом з носка на п'ятку; іти з поворотами («махаючи хвостиком»). Рухливі ігри: «Лисиця у курнику», «Пролізь і не зачепи» - підлізання боком без опори на руку. «Вгадай за голосом».<br>III. Ходьба на носочках «як лисичка». | вихователь |
|                                     | ст. гр.   | Спортивні атракціони на спортмайданчику, який святково прикрашений.<br>«Хто швидше крізь обруч до прапорця», «Стежина перешкод», «Естафета з обручами».<br>Казкові герої нагороджують переможців змагання.   | вихователь |
| 12 <sup>40</sup>                    | всі групи | Прислів'я і приказки:<br>«Їж більше, а говори менше»<br>«Їж пироги з грибами, а язик тримай за зубами»   | вихователі |

|                                     |           |   |   |
|-------------------------------------|-----------|---|---|
|                                     |           | Обід. Конкурс «Поміркуй, які слова вдячності потішать маму, бабусю, помічника вихователя»   |   |
| 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>15</sup> | всі групи | Сон. Гімнастика, пробудження «Потягусі». Загартовуючі процедури. Точковий масаж.<br><br>Валеохвилинка «Щоб не хворіти, треба так робити».   | вихователі  |
| 16 <sup>00</sup>                    | мол. гр.  | Гра-розвага «Малятко-здоров'ятко в гостях у малят». Лялькова вистава.   | муз керівник  |
|                                     | сер. гр.  | Спортивна розвага «Молодці у нас малята»  | вихователь з фізкультури                                  |
|                                     | ст. гр.   | Сюжетно-рольова гра «Спортивна школа». Варіант: тренування спортсменів, вибір вправ для різних груп м'язів.   | вихователі  |
| 16 <sup>30</sup>                    | всі групи | Консультація «Рух – це життя» (ознайомлювати батьків із фізіологічними особливостями дошкільників; надати пораду щодо створення рухової активності дітей у сім'ї).<br><br>Фотостенд: «Фізкультура і спорт – здоров'я додають» | вихователь з фізкультури, вихователь-методист, вихователі |



## День здоров'я

*«Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся»*

### Освітні завдання

**Навчальні:** уточнити та розширити знання дітей про природні фактори загартування: сонце, повітря, вода; з'ясувати з дітьми, як загартовуватися в різні пори року; закріпити уявлення про значення загартування в житті людини; формувати свідоме ставлення до загартування.

**Розвивальні:** розвивати потребу зміцнювати своє здоров'я через загартування, фізичні вправи, оптимальний руховий режим, самостійність та ініціативу, рухові якості: швидкість, спритність, загальну витривалість. Розвивати потребу в щоденній руховій діяльності. Підвести до свідомого використання природних оздоровчих факторів – сонце, повітря, вода.

**Виховні:** виховувати бажання систематично займатися фізкультурою, загартуванням, дбати про своє здоров'я; витримку, силу волі; звичку піклуватися про власне здоров'я. Виховувати дружні стосунки між дітьми; створити гарний настрій під час рухової активності.

## ГРУДЕНЬ

| Час                               | Групи                          | Зміст роботи   | Відповідальний           |
|-----------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------|
| 7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup> | всі групи                      | Прийом дітей на свіжому повітрі. Повідомити батькам і дітям, що сьогодні в ДНЗ день здоров'я.<br><br>Бесіда із дошкільниками про дружбу з водою, сонцем, повітрям. Читання оповідання К.Калчева «Казка про сонце».<br><br>Бесіда «Чому людина хворіє?»<br><br>Мета: уточнювати знання дітей про причини застудних захворювань.<br><br>Дидактична гра «Маленька матуся» | вихователі               |
| 8 <sup>05</sup> – 8 <sup>30</sup> | мол. гр.<br>сер гр.<br>ст. гр. | Ігрова ранкова гімнастика «Погріємося»<br><br>Ігрова ранкова гімнастика «Веселі сніжинки».<br><br>Ігрова ранкова гімнастика «Зимові забави».   | вихователь з фізкультури |
| 8 <sup>40</sup> – 9 <sup>00</sup> | всі групи                      | Сніданок. Конкурс «Ми охайні діти».  | вихователі               |

|                 |           |  |                          |
|-----------------|-----------|--|--------------------------|
|                 |           | Формувати у дітей навички охайності під час їди.   |                          |
| 9 <sup>10</sup> | мол. гр.  | Читання вірша К.Перелісної «Для потішечки»<br>Валеохвилинка «Поради щодо профілактики захворювань носа». Точковий масаж крил носа.   | вихователь               |
|                 | сер. гр.  | Бесіда «Водичко, водичко, умий моє личко» (навчати наглядати за своїм тілом, давати знання про воду, як засіб загартування).   | вихователь               |
|                 | ст. гр.   | Загартовуючі процедури. Бесіда про їхню користь для організму.<br>Д/гра «Водяний лабіринт» (учити правильно використовувати воду у побуті; уточнювати знання про воду, як засіб загартування).<br>Читання оповідання Б.Вовк «Бережіть воду» (Л.Калуська «Дивокрай», книга друга, стор. 203). | вихователь               |
|                 | всі групи | Здоров'ятко запитує:<br>- Чому потрібно дихати носом?<br>Проблемна ситуація.<br>(Л.Калуська «Дивокрай», книга друга, стор. 192).<br>Прогулянка за планом вихователя.   | вихователі               |
|                 | мол. гр.  | Сніговичок завітав до дітей.<br>Рухливі ігри: «Провезіть санчата по доріжці», «Санний поїзд», «Попади в коло сніжкою», «Хто далі кине сніжку».   | вихователь               |
|                 | сер. гр.  | Катання на санчатах.<br>Рухливі ігри: «Зупинись біля сніжки», «Провези санки, штовхаючи їх». Катання на санчатах з гірки. Спуск на санчатах з гірки з вертушками.<br>Соціально-ігровий тренінг.<br>Кого б ви хотіли покатати на санчатах.  | вихователь               |
|                 | ст. гр.   | Спортивні атракціони та естафети на спортмайданчику.<br>Ліплення сніговичків зі снігу.<br>Гра «Хто швидше виліпить», «Не загуби сніжку», «Попади в ціль сніжкою», «Подзвони  | вихователь з фізкультури |

|                                     |           |   |  |
|-------------------------------------|-----------|---|--|
|                                     |           | в дзвоник». Катання на санчатах з гірки.<br>Безпека життєдіяльності «Чого не слід робити взимку, щоб не трапилося лиха»                               |  |
| 12 <sup>40</sup> – 13 <sup>00</sup> | всі групи | Обід. Виховання правил культури поведінки за столом.  | вихователі   |
| 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>15</sup> | всі групи | Сон. Гімнастика, пробудження за методикою М.Єфименка.   | вихователі   |
| 16 <sup>00</sup>                    | мол. гр.  | Заняття-розвага з елементами самомасажу «Білоччині горішки». (Палітра педагога, №1, 2007р.)   | вихователі   |
|                                     | сер. гр.  | Музична розвага «В гостях у Сніговичка»   | музкерівник  |
|                                     | ст. гр.   | Спортивна розвага «Завітала в гості зимушка – зима».  | вихователь з фізкультури                             |
| 16 <sup>30</sup>                    | всі групи | Консультація «Школа загартування» з показом гартувальних процедур (обґрунтувати їх із наукової точки зору) .<br><br>Виставка малюнків «Зимові забави» | старша м/с<br><br>вихователі,<br>вихователь-методист |

## День здоров'я

### «Зростає здоровим, малюк»

#### Освітні завдання

**Навчальні:** дати поняття, що здоров'я – це основна цінність людини. Формувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя, емоційно-пізнавальну активність дітей, закріпити знання про засоби зміцнення здоров'я.

**Розвивальні:** розвивати уявлення про ознаки здоров'я, потребу зміцнювати своє здоров'я через фізичні вправи, оптимальний руховий режим; підвищувати фізичну компетентність дітей засобами навчання основних рухів та загальнорозвивальних вправ, уміння застосовувати їх у життєвих ситуаціях.

**Виховні:** сприяти формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я дітей; формувати навички щодо збереження та зміцнення здоров'я на основі валеологічних знань; виховувати дружні стосунки між дітьми; виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я.

#### СІЧЕНЬ

| Час                               | Групи     | Зміст роботи  | Відповідальний           |
|-----------------------------------|-----------|---|--------------------------|
| 7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup> | всі групи | Прийом дітей на свіжому повітрі. Повідомити батькам та дітям, що сьогодні в ДНЗ день здоров'я.<br>Бесіда із дошкільниками про те, що необхідно слідкувати за своїм здоров'ям.<br>Розповісти дітям: Для того, щоб організм дитини був сильним і міг боротися з хворобами, необхідно частіше перебувати на свіжому повітрі, загартовуватися.<br>Зустріч з принцесою Носовою хусточкою. З'ясувати роль носовичка у житті дитини. | вихователі               |
| 8 <sup>10</sup> – 8 <sup>30</sup> | всі групи | Ігрова ранкова гімнастика «Нехворійко в гостях у малят». Формувати потребу у дітей до щоденного виконання ранкової гімнастики.  | вихователь з фізкультури |
| 9 <sup>00</sup>                   | мол. гр.  | Дидактична гра «Лялька захворіла». Як за нею доглядати? Бесіда «Як поводитися під час хвороби». Креативно-інтелектуальний тренінг «Що треба робити, щоб не хворіти».  | вихователь               |

|                                     |           |  |            |
|-------------------------------------|-----------|--|------------|
|                                     | сер. гр.  | Читання О.Орач «Бабуся нездужає». Бесіда «Чому людина хворіє» (уточнити знання дітей про причини застудних захворювань). Рухлива вправа. Зробити точковий масаж крил носа, який запобігає нежиті.  | вихователь |
|                                     | ст. гр.   | Бесіда «Як уберегтися від грипу». Словник: грип, епідемія, застуда, вірус, органи дихання, гігієнічні навички.<br><br>Валеохвилинка «Щоб не захворіти, треба так робити».<br><br>(Л.Лохвицька, Т.Андрющенко «Дошкільникам про основи здоров'я»)  | вихователь |
| 10 <sup>00</sup> – 12 <sup>10</sup> | всі групи | Прогулянка за планом вихователя.   |            |
|                                     | мол. гр.  | Ліплення сніговичків (з допомогою вихователя).<br><br>Катання на санчатах, лижах, гра в сніжки. Кидання сніжків правою і лівою рукою. Ігри «Прокоти сніжний ком», «Санний поїзд».  | вихователь |
|                                     | сер. гр.  | Фізкультура на свіжому повітрі.<br><br>Мета: вправляти у виконанні ряду рухових дій, розвивати силу, спритність, окомір.<br><br>Проведення ігор: «Хто поїде далі» (катання на санках з виконанням завдань: знімати під час спуску підвішені стрічки, в кінці спуску проїхати між двома сніговими кулями); «Не зачепи» (ковзання по льодових доріжках з присіданням під натягнутим шнуром); «Хто швидше» (прокочування снігових куль до орієнтира); «Не торкнися» (ходити ланцюжком, тримаючись за руки між сніговими кулями).              | вихователь |
|                                     | ст. гр.   | Фізкультура на свіжому повітрі. Перехід до парку.<br><br>Мета: удосконалювати ходьбу на лижах ступаючим кроком з поворотами; вміння метати на дальність.<br><br>Посібники: лижі, сніжки.<br><br>I. Діти з лижами у руках йдуть до місця стоянки. Ходьба з високим підніманням колін; слід у слід; з обминанням перешкод.<br><br>II. Ігрові вправи на лижах: «Півники махають крильцями», «Пружинка», почергове висування ніг уперед-назад.<br><br>Гра «Конячки» – діти переступають на лижах коротенькими кроками, притупують на снігу, за | вихователь |

|                                     |           |   |            |
|-------------------------------------|-----------|---|------------|
|                                     |           | <p>сигналом: «Тпру-у-у» – зупиняються (4-5 разів).<br/>Ходьба за вихователем 10м ступаючим кроком. 5 хв. – довільна ходьба на лижах.</p> <p>Потім діти ліплять сніжки і вправляються в метанні їх на дальність до орієнтира.</p> <p>III. Перехід до дитячого садка тим самим маршрутом.</p> |            |
| 12 <sup>40</sup> – 13 <sup>00</sup> | всі групи | <p>Прихід казкових героїв на обід. Викликати апетит у дітей.</p> <p>Обід. Бесіда «Після смачного обіду ...», «Якою ввічливою фразою ти порадиш Нехочуйкові завершити обід?»</p>   | вихователі |
| 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>15</sup> | всі групи | Сон. Імунна гімнастика. Загартовуючі процедури.   | вихователі |
| 16 <sup>00</sup>                    | мол. гр.  | Розвага «Зимові забави»   | вихователь |
|                                     | сер. гр.  | Спортивна розвага «Зимові пригоди»  | вихователь |
|                                     | ст. гр.   | Спортивна розвага « В гостях у сніговичка».   | вихователь |
| 16 <sup>30</sup>                    | всі групи | Консультація для батьків «Оздоровчі заходи із зниженням захворюваності в домашніх умовах».  | старша м/с |

## День здоров'я

### «Бережи здоров'я змалку»

#### Освітні завдання

**Навчальні:** формувати у дітей поняття необхідності берегти своє здоров'я; закріпити знання про здоровий спосіб життя та особисту гігієну; орієнтувати дітей на формування здорового способу життя.

**Розвивальні:** підвищувати фізичну компетентність дітей засобами навчання основних рухів та загальнорозвивальних вправ, уміння застосовувати їх у життєвих ситуаціях; збагачувати знання дітей про власний організм та здоров'я; викликати інтерес до фізичних вправ, рухливих ігор; розвивати рухові якості: швидкість, спритність, гнучкість, загальну витривалість, потребу в щоденній руховій діяльності.

**Виховні:** виховувати бажання систематично займатися фізкультурою, спортом, дбати про своє здоров'я, прагнення вести здоровий спосіб життя. Виховувати дружні стосунки між дітьми, дбайливе ставлення до власного здоров'я.

#### ЛЮТИЙ

| Час                               | Групи     | Зміст роботи   | Відповідальний           |
|-----------------------------------|-----------|--|--------------------------|
| 7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup> | всі групи | Прийом дітей на свіжому повітрі. Повідомити дітям, батькам, що сьогодні в ДНЗ день здоров'я.<br><br>Бесіда із дошкільниками про те, як проходить день дитини. Разом з дітьми з'ясувати, що деякі події відбуваються щодня в певній послідовності.<br><br>Д/гра «Режим дня» (закріплення знань дітей про структуру режиму дня та значення його в житті людини). | вихователі               |
| 8 <sup>00</sup> – 8 <sup>30</sup> | всі групи | Ранкова гімнастика «Ми сніжок зліпили». Звертати увагу на формування постави та зміцнення стопи.   | вихователь з фізкультури |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup> | всі групи | Бесіда «Добрий апетит» (з'ясувати, що вчасно і правильно харчуючись, не допускаємо хвороб або лікуємось). Сніданок.  | вихователі               |
| 9 <sup>00</sup>                   | мол. гр.  | Дидактична гра «Лялька розгубилася». За допомогою лялькового театру обіграти кожен частину доби, виконуючи необхідні дії.  | вихователь               |

|                                     |           |   |            |
|-------------------------------------|-----------|---|------------|
|                                     | сер. гр.  | Д/гра «Коли це буває?».<br>Запропонувати дітям розглянути ілюстрації, на яких зображені різні режимні моменти і з'ясувати, в яку частину доби відбулася дія.  | вихователь |
|                                     | ст. гр.   | Бесіда «Режим дня, для чого він?».<br>Ввести в лексику дітей поняття «режим дня».<br>Д/гра «Коли це буває?»<br>Розглядання картинок, на яких зображені заняття дітей у різні режимні моменти.   | вихователь |
| 10 <sup>00</sup> – 12 <sup>10</sup> | всі групи | Прогулянка за планом вихователя.  | вихователь |
|                                     | мол. гр.  | Пішохідний перехід. На засніжену галявину.<br>Завдання: запам'ятати, як зимують рослини, якою є користь рослинам від снігу.<br>Ходьба по слідах на галявині, побігати «як сніжинки».<br>Катання на санчатах. Рухливі ігри «Цілься точніше» (сніжки), «Знайди собі пару», «Нумо, в коло».  | вихователь |
|                                     | сер. гр.  | Пішохідний перехід. Проїжджа частина взимку.<br>Завдання: визначити особливості дороги взимку: дуже слизька, небезпечна.<br>Не можна грати біля дороги, кататися на санчатах, лижах. Вулицю переходити слід дуже уважно і лише з батьками.<br>Рухливі ігри на майданчику:<br>«Прокоти сніжний ком», «Санний поїзд», «Лежачи на санчатах, проїдь далі».<br>Годування пташок (годівниця на майданчику). | вихователь |
|                                     | ст. гр.   | Пішохідний перехід.<br>До льодової доріжки.<br>Завдання: запам'ятати, як утворюється льодова доріжка, що лід твердий, гладкий, прозорий, холодний, слизький. Ситуація «На льоду». Катання по льодяній доріжці. Які правила безпеки на льоду вам відомі?<br>Рухливі ігри «Санний поїзд», «Хто далі кине сніжку», «Хто швидше заліпить коло сніжкою».   | вихователь |



|                                     |           |  |                          |
|-------------------------------------|-----------|--|--------------------------|
|                                     | всі групи | Бесіда «Що слід робити, якщо ти переохолодився або обморозив шкіру»  | вихователі               |
| 12 <sup>40</sup> – 13 <sup>00</sup> | всі групи | Обід. З'ясувати разом з дітьми наслідки некультурного споживання їжі.  | вихователі               |
| 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>10</sup> | всі групи | Сон. Дихальна гімнастика, загартовуючі процедури.  | вихователі               |
| 16 <sup>00</sup>                    | мол. гр.  | Лялькова вистава «Що нам потрібно робити, щоб ніколи не хворіти» (В.А.Корнійчук, ж-л ДНЗ №8 (32), 2009р., стор 37)<br><br>Мета: формувати звичку особистої гігієни; розвивати у дітей активну життєву позицію, бажання бути здоровою.                                      | вихователь               |
|                                     | сер. гр.  | Розвага з ляльковим театром «Здорові зубки» (ж-л ДНЗ №8 (32), 2009р., стор 41)<br><br>Мета: ознайомити дітей із правилами особистої гігієни; закріпити знання про здорову їжу, навички догляду за ротовою порожниною; формувати у дітей потребу у здоровому способі життя. | вихователь               |
|                                     | ст. гр.   | Спортивна розвага « Козацькі розваги».<br><br>Самостійна діяльність у спортивній залі з нестандартним обладнанням.   | вихователь з фізкультури |
| 16 <sup>30</sup>                    | всі групи | Дискусія про причини поганого апетиту у дітей.<br><br>Анкета для батьків «Як харчується ваша дитина» (ж-л ДНЗ №9 (33), 2009р.)   | старша м/с               |

## День здоров'я

### «Зустрічаймо весну-красну»

#### Освітні завдання

**Навчальні:** дати дітям знання про весняні явища природи; продовжувати ознайомлювати з весняними змінами у природі; розширювати та поглиблювати знання про вплив весняних змін на життя людей; створювати сприятливі умови для збагачення, розширення, систематизації знань, уявлень дитини про довкілля.

**Розвивальні:** розвивати пізнавальний інтерес, логічне мислення, пізнавальну активність, здібності до міркування, зв'язне мовлення, пам'ять; збагачувати уявлення дітей про природу; розвивати потребу зміцнювати своє здоров'я через фізичні вправи, оптимальний руховий режим.

**Виховні:** формувати ціннісне ставлення до природи; сприяти закладанню основ екологічної культури, доцільної поведінки в природі; виховувати дбайливе ставлення до природи, вміння милуватися її красою; сприяти виробленню прагнення вести здоровий спосіб життя; виховувати ціннісне ставлення до власного здоров'я.

#### БЕРЕЗЕНЬ

| Час                               | Групи     | Зміст роботи  | Відповідальний           |
|-----------------------------------|-----------|---|--------------------------|
| 7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup> | всі групи | Прийом дітей на свіжому повітрі. Ознайомити дітей з поняттям про людину, як індивід та особистість, про успадковане нею від батьків здоров'я та його збереження та зміцнення. | вихователі               |
| 8 <sup>00</sup> – 8 <sup>30</sup> | мол. гр.  | Ігрова ранкова гімнастика «Сонячні промінчики».   | вихователь з фізкультури |
|                                   | сер. гр.  | Ігрова ранкова гімнастика «Жучки-сонечка прокидаються».   | вихователь з фізкультури |
|                                   | ст. гр.   | Ігрова ранкова гімнастика «Сонячні зайчики».  | вихователь з фізкультури |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup> | всі групи | Сніданок. Повторити правила поведінки за столом.  | вихователі               |
|                                   | мол. гр.  | «Сонечко встає, здоров'я додає» (з елементами валеології). Читання «Вийди, вийди, сонечко» (з народного).   | вихователь               |

|                                     |           |   |                          |
|-------------------------------------|-----------|---|--------------------------|
|                                     | сер. гр.  | Бесіда «Вірні наші друзі – сонце і повітря». Читання М.Познанська «Здрастуй, сонечко».  | вихователь               |
|                                     | ст. гр.   | Читання М.Стельмах «Сонце стукає в віконце». Прислів'я про сонце: т«Сонце гріє, сонце сяє, вся природа воскресає», «Сонце на всіх однаково світить»   | вихователь               |
| 10 <sup>00</sup> – 12 <sup>10</sup> | мол. гр.  | Спортивні вправи: «Хто більше збере іграшок», «Вздвж шнура на носках». Ігри з м'ячем: «Влучи в ямку», «Забий м'яч», «Біжи від м'яча».   | вихователь               |
|                                     | сер. гр.  | Заняття на свіжому повітрі.<br>Мета: в ігровій формі закріплювати вміння виконувати основні рухи, розвивати силу, спритність, координацію рухів.<br>Послідовне проведення ігор:<br>«Знайди собі пару» (діти бігають по майданчику, за сигналом стають у пари і виконують танцювальні рухи); «Зайчик сірий умивається», «Літаки», «Добіжи й зніми» (за сигналом треба пробігти 5-6м до мотузки, зняти з неї кольорову стрічку, повернутися на місце), «Вгадай за голосом». | вихователь               |
|                                     | ст. гр.   | Самостійні ігри з м'ячами, обручами.<br>Спортивні вправи: «Стрибай по лінії», «Класи по колу», «М'яч через шнур».   | вихователь               |
| 12 <sup>40</sup>                    | всі групи | Обід. Виховання культури поведінки за столом.   | вихователі               |
| 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> | всі групи | Сон. Комплекс оздоровчих вправ. Загартовуючи процедури.   | вихователі               |
| 16 <sup>00</sup>                    | мол. гр.  | Театралізована вистава «В гостях у лісових звірят».   | муз. керівник            |
|                                     | сер. гр.  | Спортивна розвага « Здрастуй, Весно, красна! Здрастуй, Сонце ясне!».  | вихователі               |
|                                     | ст. гр.   | Спортивна розвага «Весна з Зимомою зустрічаються».  | вихователь з фізкультури |
| 16 <sup>30</sup>                    | всі групи | Поради батькам «Добрий апетит і улюблені страви».   | старша м/с               |

## День здоров'я

*«Рослин цілющих так багато, їх малятам треба знати»*

### Освітні завдання

**Навчальні:** розширити знання дітей про лікарські рослини та їх значення, про збереження здоров'я та лікування людей; формувати потребу в здоровому способі життя.

**Розвивальні:** створювати сприятливі умови для збагачення життєвих вражень дитини про природу (цілющі рослини); вдосконалювати вміння використовувати здобуті знання для подальшого розширення особистого досвіду; збагачувати знання дітей про власний організм та здоров'я; викликати інтерес до фізичних вправ, рухливих ігор; розвивати рухові якості: швидкість, спритність, гнучкість, загальну витривалість; розвивати потребу в щоденній руховій діяльності.

**Виховні:** виховувати культуру пізнавальної, ігрової діяльності; формувати ціннісне ставлення до природи; сприяти закладанню основ екологічної культури, доцільної поведінки в природі; виховувати базові якості особистості (самостійність, розсудливість, спостережливість тощо), дружні стосунки між дітьми.

### КВІТЕНЬ

| Час                               | Групи     | Зміст роботи   | Відповідальний           |
|-----------------------------------|-----------|--|--------------------------|
| 7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup> | всі групи | Прийом дітей на свіжому повітрі. Бесіда із дошкільниками про значення цілющих рослин для організму людини. Розвивати інтерес до природи, вміння правильно користуватися її дарами.<br><br>Валеохвилинка «Зелені лікарі» (фітотерапія). Запропонувати дітям згадати, чим лікує їх мама, крім пігулок. Розширити уявлення про «зелених» лікарів і застосування їх. | вихователі               |
| 8 <sup>10</sup> – 8 <sup>30</sup> | всі групи | Ігрова ранкова гімнастика з квітами «Чарівний кошик бабусі-медуниці».  | вихователь з фізкультури |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup> | всі групи | Сніданок. Дітям пропонується чай з лікарських  | вихователь               |

|                                     |          |  |            |
|-------------------------------------|----------|--|------------|
|                                     |          | рослин.  |            |
| 9 <sup>00</sup>                     | мол. гр. | Ігрова ситуація «У лікаря Айболита». На прийом до лікаря прийшли «звірята» із різноманітними захворюваннями. Показати дітям лікарські рослини; розповісти про їхні цілющі властивості; продемонструвати на «звірятах» їхню дію.  | вихователь |
|                                     | сер. гр. | Ігрова ситуація «В гостях у Лісовичка».<br><br>Загадування загадок про лікарські рослини. Бесіда про їхні лікувальні властивості.<br><br>Фізкультурно-валеологічне заняття «Цілющі рослини». Програмний зміст: закріпити знання дітей про цілющі (лікарські) рослини та їх значення для збереження здоров'я людей, учити розпізнавати різні види лікарських рослин за запахом; розвивати нюховий аналізатор; учити чітко виконувати загально-розвивальні вправи під музичний супровід. Розвивати вміння орієнтуватися на місцевості, бути уважними та зібраними під час проведення дидактичної та рухливої ігор.<br><br>(«Палітра педагога», 2007, №4) | вихователь |
| 10 <sup>00</sup> – 12 <sup>10</sup> | ст. гр.  | Читання вірша А.Кардашевського «Зелена аптека». Бесіда про лікарські рослини, про їхні лікувальні властивості, правила збору, бережне ставлення до них.<br><br>Д/гра «Зелена аптека» (збагатити знання про лікарські трави України).   | вихователь |
|                                     | мол. гр. | Пішохідний перехід.<br><br>На галявину.<br><br>Завдання: помилуватись красою весняної галявини, знайти знайомі рослини, згадати назви.<br><br>Рухливі ігри «У лісочку на горбочку», «Спіймай метелика».  | вихователь |
|                                     | сер. гр. | Пішохідний перехід. На галявину кульбабок.<br><br>Завдання: помилуватись красою кульбабок, запам'ятати їх назву, особливості. Торкнутися квітів руками, понюхати, послухати розповідь вихователя про користь кульбабок.<br><br>Рухливі ігри: «Зайчики та кульбабки», «Метелики», «Чий вінок краший?», «Піжмурки», «Каруселі».  | вихователь |
|                                     | ст. гр.  | Пішохідний перехід.  | вихователь |

|                                     |           |  |                          |
|-------------------------------------|-----------|--|--------------------------|
|                                     |           | Екскурсія до аптеки (ознайомити з роботою аптекаря, фармацевта; дати знання по застосуванню лікарських рослин для зміцнення захисних сил організму). |                          |
| 12 <sup>30</sup> – 13 <sup>00</sup> | всі групи | Обід. Привчати дітей правильно користуватися столовими приборами.  | вихователі               |
| 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>10</sup> | всі групи | Сон. Гімнастика, пробудження, загартування. Точковий масаж.  | вихователі               |
| 16 <sup>00</sup>                    | мол. гр.  | Розвага «Вилікуємо зайчика»  | вихователь з фізкультури |
|                                     | сер. гр.  | Спортивна розвага «Спорт малютам необхідний»   | вихователь з фізкультури |
|                                     | ст. гр.   | Спортивна розвага «У колі українських народних ігор»   | музкерівник, вихователі  |
| 16 <sup>00</sup>                    | мол. гр.  | Розвага «Вилікуємо зайчика»  | вихователі               |
|                                     | сер. гр.  | Спортивна розвага «Спорт малютам необхідний»   | вихователь з фізкультури |
|                                     | ст. гр.   | Спортивна розвага «У колі українських народних ігор»   | музкерівник, вихователі  |
| 16 <sup>30</sup>                    | всі групи | Консультація-практикум «Бджола – природній фармацевт» (давати знання про нетрадиційні методи лікування)  | Старша м/с               |

## День здоров'я

### «Разом грати – хвороби забувати»

#### Освітні завдання

**Навчальні:** привчати дітей до систематичних занять фізкультурою, фізичними вправами, формувати потребу в здоровому способі життя; формувати бажання дотримуватись гігієнічних норм поведінки, ігрової діяльності.

**Розвивальні:** розвивати потребу зміцнювати своє здоров'я через фізичні вправи, оптимальний руховий режим; підвищувати фізичну компетентність дітей засобами навчання основних рухів та загальнорозвивальних вправ, уміння застосовувати їх у життєвих ситуаціях; розвивати уваження в процесі виконання зорових вправ, пам'ять, швидкість реакції, спритність, швидкість, силу; викликати інтерес до фізичних вправ, рухливих ігор.

**Виховні:** формування здатності набувати і застосовувати знання про цінність здоров'я та здорового способу життя; формування здорової життєдіяльності та здорового стилю життя у процесі заняття фізкультурою.

#### ТРАВЕНЬ

| Час                               | Групи     | Зміст роботи  | Відповідальний           |
|-----------------------------------|-----------|---|--------------------------|
| 7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup> | всі групи | Прийом дітей на свіжому повітрі. Бесіда із дошкільниками про те, в які ігри діти люблять грати. Дидактична гра «Назви, яка гра».<br><br>Поцікавитися, які рухливі ігри діти знають. | вихователі               |
| 8 <sup>10</sup> – 8 <sup>30</sup> | мол. гр.  | Ранкова гімнастика «Курчата».   | вихователь з фізкультури |
|                                   | сер. гр.  | Ранкова гімнастика «Ми, малятка-веселятка, вранці робимо зарядку».  | вихователь з фізкультури |
|                                   | ст. гр.   | Ранкова гімнастика «Жабенята»   | вихователь з фізкультури |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup> | всі групи | Бесіда «Після смачного сніданку ...»<br><br>Якою ввічливою фазою ти порадиш Нехочуйкові завершити сніданок?   | вихователі               |
| 9 <sup>00</sup>                   | мол. гр.  | Фізкультурне заняття «Спритні кошенята»   | вихователь з фізкультури |

|                                     |           |  |                          |
|-------------------------------------|-----------|--|--------------------------|
|                                     | сер. гр.  | «Пробудження квітів» (міні-гра з м'ячем)<br>(Дитячий садок №8, 2008р., стор. 7)  | вихователі               |
|                                     | ст. гр.   | «Мандрівка на поле чудес».   | вихователі               |
| 10 <sup>00</sup> – 12 <sup>10</sup> | всі групи | Прогулянка за планом вихователя  | вихователі               |
|                                     | мол. гр.  | Петрушка завітав до дітей пограти в ігри: «Пішли – пішли – поїхали», «Дожени Петрушку», «Біжи від м'яча», «Підкинь і спіймай». Катання на триколісному велосипеді по прямій доріжці.   | вихователі               |
|                                     | сер. гр.  | Пішохідний перехід до парку<br><br>Мета: вдосконалювати вміння виконувати основні рухи в природних умовах.<br><br>Проводяться ігри: «Чия ланка швидше збереться», «Конячки» (підскоки парами, при цьому стояти одне за одним і триматися за руки); «Літаки», «Пожежні на навчанні» (підлізання, перелізання, ходьба між предметами); «Хто вийшов?» | вихователі               |
|                                     | ст. гр.   | Ігрова ситуація «Що було, якби люди не займалися фізкультурою, спортом?»<br><br>Мета: розвивати у дітей творчу фантазію, логічне мислення.<br><br>Змагання з легкої атлетики «Чемпіони серед нас».   | вихователь з фізкультури |
| 12 <sup>40</sup>                    | всі групи | Обід. Конкурс «Найкращий стіл під час обіду».  | вихователі               |
| 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> | всі групи | Сон. Гігієнічна гімнастика, загартовуючі процедури.<br><br>Масаж («Вузькі очі», «Намалюємо брівки», «Намалюємо вуса», «Зодягнемо браслети», «Гарні рукавички»)   | вихователі               |
| 16 <sup>00</sup>                    | мол. гр.  | «Малята і звірята» (рухливі ігри)  | вихователі               |
|                                     | сер. гр.  | Музична розвага «Віночок українських народних ігор».   | музкерівник              |
|                                     | ст. гр.   | Спортивна розвага «Весела спортивна сімейка» (разом з батьками).   | вихователь з фізкультури |
| 16 <sup>30</sup>                    | всі групи | Провести анкетування для батьків «Яке місце посідає фізкультура а Вашій сім'ї?»  | вихователь з фізкультури |

Додаток 2.1.

### Сценарій спортивної розваги для дітей старшого дошкільного віку



## «Всі спортом займаються»

Завдання: створити умови для активного відпочинку дітей ; викликати веселий, бадьорий настрій; закріплювати набуті на заняттях з фізкультури уміння та навички; формувати у дітей інтерес до фізкультури та спорту; викликати бажання брати активну участь в іграх, таночках; виховувати дружні стосунки між дітьми.

Обладнання: різнокольорові прапорці, стрічки, кільця, костюми Червоної шапочки, Вовка, Ведмедика, великі м'ячі.

Спортивний майданчик дитячого садка прикрашений різнокольоровими прапорцями, стрічками. Під бадьору маршову музику діти обходять майданчик і розміщуються на лавах по чотири його боки.

### Хід розваги

Ведуча. Сьогодні, хлопчики й дівчатка,  
Буде в нас весела розвага.  
Хто із спортом дружить дуже  
Той завжди і сильний, й дужий.  
То ж давайте, малюки  
Будемо сильними рости.  
То ж ставайте по порядку  
Всі робити фіззарядку.

Діти виходять на майданчик і виконують вправи.

1.Раз-два, раз-два, кроком, кроком, дівтора!

Ми йдемо всі по порядку, починаємо зарядку. (Діти крокують одне за одним у колі).

2.Захиталися дерева – то їх вітер розгойдав.

Вліво – вправо без перерви кожній гілці наказав. (Піднімають руки вгору й гойдають ними).

3.Нумо руки перед себе – круть і верть, немов млинок.

Покрутились, як їм треба,- ось і рученькам танок ( Крутять руки «млинком» перед грудьми).

4.Руки вгору ось злетіли, ніби крила літака.

Вправо – вліво, вправо – вліво – в нас гімнастика така. ( Розпроставши руки, похитують ними).

5.Засмутились наші ніжки, бо не рухались давно.

Потанцюйте, ніжки трішки – волю вам ми даємо. ( Тупають на місці, взявши руки в боки).

6.Простягнемо руки просто –вийдуть ножиці тепер.

Раз-два-три, постригли – й досить, потім стригти знов почнемо.( Простягнувши руки вперед долонями всередину, синхронно рухають ними вгору-вниз).

7.Зараз ми вже пташенята, всі присядемо отут.

Будемо дзьобати зернята: пальчиками тук-тук-тук. ( Присівши, стукають пальцем по долоні).

8.Раз-два-три, стаємо на п'ятку, ще на пальчики, ось так!

Задоволені малятка, не зупиняться ніяк. ( Притупують спочатку п'яткою, а потім пальцями то однієї, то другої ноги).

9. Гей, радійте, малюки, на дереві грушки!

Підстрибнемо раз і знову – грушка в ручках, і готово! (Піднявши руки вгору, підстрибують на місці й плещуть у долоні, ніби ловлять грушку).

10.А тепер давайте, діти, ми побігаємо трішки.

Ось туди, а потім звідти, все, нехай походять ніжки. ( Біжать, завершуючи біг звичайною ходою).

11. Мишки йдуть, ступають кроком, у кутку дрімає кіт.

Не збудити б ненароком...гей, навшпиньки, тихий хід.( Йдуть спокійно ходою, а потім – навшпиньках).

За сигналом «котик», діти «мишки» розбігаються на свої місця.

Ведуча. Любі хлопчики, годі вам байдикувати!

Дружно будемо всі грати !

Проводиться гра з кільцями.

Ось колечка перед вами, тож пограйтесь, дітки, з нами!

Це кільце – немов кермо,

ми машину ведемо.

Тихше, тихше, не спішіть,

кільця разом опустить.

Покладіть їх поруч долі

і поплескайте в долоні.

Ну ж бо, дітки, веселіш,

не шкодуйте рук своїх!

Я колечко підіймаю, на голівку надягаю,  
Головою хить та хить – хай ця вправа веселить.

(Діти виконують відповідні рухи за текстом).

На майданчик виходять дійові особи – Червона шапочка (дівчинка) та Бабуся (дорослий). Бабуся звертається до дітей:

- Малята, ми дізналися, що у вас тут весело і також хочемо бути учасниками розваги. А на подарунок моя онучка - Червона шапочка приготувала для вас таночок.  
Дівчинка танцює під грамзапис пісні про Червону шапочку на музику О. Рибнікова. Згодом до неї приєднується хлопчик у костюмі Вовка, і вони разом закінчують танок.

Ведуча. А тепер, малята, до нас завітає ще один гість, але спочатку відгадайте загадку:

Влітку наїдається, взимку висипається.

Після того, як діти відгадають загадку, на майданчик виходить хлопчик у костюмі ведмедя .

Ведмідь. Я прийшов до вас на свято, хочу з вами я пограти.

Проводиться гра « У ведмедя у бору».

Ведуча. Відгадайте ще одну загадку:

Б'ють мене старі й малі у повітрі, на землі.

Та я цього не боюся, а стрибаю і сміюся.

Назвавши відгадку, діти беруть до рук м'ячі і виконують з ними вправи (відбивання м'яча об землю, підкидання та ловіння).

Пісня – вправа « М'ячик» муз. Ю. Чичкова.

Ведуча. Діти, бачу ви любите виконувати вправи з предметами, любите спорт.

Всі ми знаємо, що фізкультура – це здоров'я, сила, гра і тому всім...

Діти. Фізкульт – ура!

Ведуча. Бачите, діти, кожен, хто захоче, може подружитися зі спортом та для цього треба бути старанним, наполегливим.

Дитина. О спорт! О спорт!  
Це просто клас.  
Дружіть із ним завжди.  
Здоров'я, силу, спритність дасть  
І творчої снаги.

Дитина. Ми й до танців маємо хист,  
Хоч маленькі всі на зріст.  
Ми за руки поберемось,  
І партнеру усміхнемось.

Пісня – гра « Ми хотіли танцювати».

Ведуча. Діти, залишайтеся завжди веселими і здоровими в будь-яку пору року.  
На все добре.

Під маршову музику діти виходять з майданчика.

Додаток 2.2.

**Сценарій спортивної розваги**  
**для дітей молодшого та середнього дошкільного віку**  
**« Молодці у нас малята»**

Завдання: створити у дітей веселий, емоційний настрій; викликати позитивні емоції; сприяти вдосконаленню рухових умінь та навичок; виховувати інтерес до фізичних вправ, активного руху, до рухливих ігор; виховувати дружні стосунки між дітьми.

Обладнання: кеглі, дуги, гімнастична лава, мішечки, куби, великі м'ячі, дощечки.

### Хід розваги

Під пісню « Паровозик» діти разом з Незнайкою заїжджають на спортивний майданчик.

Незнайка. Який великий спортивний майданчик! А скільки тут спортивного обладнання. Діти, а ви любите спортом та фізкультурою займатися? Тоді я запрошую вас в спортивну подорож на паровозі. А на кожній станції нас чекають перешкоди, які ми повинні подолати. Отже, в путь!

Діти разом з Незнайкою «проїжджають змієюю» ( між кеглями) до станції «Перетворення».

Незнайка. Щоб наша подорож пройшла весело, я пропоную всім малятам хлопчикам та дівчаткам перетворитися на маленьких чоловічків з мого улюбленого сонячного міста. Той, хто підлізить під цими дугами, і жодного разу не торкнеться підлоги, перетвориться в справжнього веселого та спритного чоловічка. Вперед!

Діти підлізають під дугами.

Незнайка. Шановні малюки! Наша подорож розпочалась.

Щоб рости нам сильними, спритними, сміливими,

День у день за розпорядком ми виконуємо зарядку.  
Діти виконують рухи під музику.

У небі сонце потягнулось, у різні боки повернулось.

А потім весело всміхнулось, кругом себе обернулось.

Ось левиця мама йде, левенят купати веде.

Раз, два – нахилились, із струмочка чисто вмились.

Три, чотири – походили, лапки у воді помили.

А на п'ять – всі дружно встали і назад помандрували.

Діти виконують веселу зарядку, потім «проїжджають» коло до наступної станції «Місточок» для найсміливіших.

Незнайка. Подорож продовжується! Дорогі малята - це місточок для найсміливіших за всіх. Щоб пройти по ньому треба вміти тримати рівновагу. За мною, друзі мої! Тільки вперед!

Ходьба по гімнастичній лаві.

Потім діти проїжджають маленьке коло і зупиняються на станції « Влучний стрілець».

Незнайка. Щоб нашу подорож продовжити треба виконати дуже складне завдання. Вам треба закинути в кошик всі камінці( мішечки), які лежать у нас на шляху.                   Метання в горизонтальну ціль.

Діти « проїжджають» маленьке коло. Наступна станція « спритний футболіст».

Незнайка. Моя улюблена гра! Футбол! Це ж веселе завдання! Зараз кожен із вас спробує забити гол у ворота. Ось буде потіха – заболить живіт від сміху!

Гра « Забий гол».

Незнайка. Малята, наш поїзд далі не їде. Попереду у нас болото! Щоб потрапити на берег треба перестрибнути з купинки на купинку. Подолаєте таку перешкоду? Звичайно, ви ж такі спритні та кмітливі! А на суші ми знову сядемо в поїзд. Вперед!

Стрибки з просуванням вперед на обох ногах.

Після виконання стрибків діти з Незнайкою « проїжджають» коло на поїзді і зупиняються на станції «Веселинка».

Незнайка. Нумо в коло всі ставайте, гру веселу починайте.

Проводиться гра « Коли весело тобі»: співаючи, показують різні кумедні рухи: «носики», «вушка», «жабки», «мавпочки», а діти в колі повторюють за Незнайкою слова і рухи.

Незнайка. Наша спортивна подорож завершилась! Я переконався в тому, що ви, малята, сміливі, сильні, спритні, спортивні діти. Займайтеся завжди фізкультурою та спортом! Будьте здорові! А зараз ви з маленьких чоловічків перетворитися на звичайних веселих малят. Діти покружляли навколо себе.

Ведуча. Малята, сідайте швидше в поїзд, рушаємо до групи.

Додаток 2.3.

### **Сценарій спортивної розваги для дітей старшого дошкільного віку**

#### **«Завітала в гості зимушка-зима».**

Завдання: розвивати потребу зміцнювати своє здоров'я через фізичні вправи, оптимальний руховий режим; розвивати рухові якості: швидкість,

спритність, кмітливість; виховувати бажання займатися фізкультурою, дружні стосунки в колективі; формувати емоційно-пізнавальну активність дітей; орієнтувати дітей на формування здорового способу життя; вчити дітей дотримуватися правил ігор.

Обладнання: сніжки, площинні частини до сніговичка, сніжинки, костюм Зими, атрибути до гри « Два Морози», 2 шайби, 2 ключки.

Хід розваги.

Під жвавий музичний супровід діти заходять до зали.

Ведуча. Знову до нас завітала зима,

Снігом покрила ліси і поля.

Сніжна хурделиця всюди гуляє

Мороз аж тріщить – усім дошкуляє.

Дитина. Сніг мете без перестанку,

Трудиться зима із ранку.

І морозець не вгаває

Вітер теж допомагає.

Всі разом. Не мети, не мети,

Зимонько, снігами.

Краще, коли прийдеш ти

З жартами, піснями.

З'являється Зима й , розкидаючи за собою сніжинки, роззирається довкіл.

Зима. Хто тут кличе мене, хто?

Йду, вже йду, мету сніжком.

З вами разом потанцюю,

Бо ще силу свою чую.

Діти співають пісню про зиму.

Зима. Весело мені тут, діти!

А щоб знову порадіти,

Більше снігу натрушу

І морозу напушу.

Рухлива гра «Зима».

Зима. Я подарую малятам сніжок багато,  
Щоб вони весело грали і про мене пам'ятали.

Ведуча. Зимонько, наші діти люблять грати в сніжки.

Гра зі сніжками.

Зима. Ось для вас іще забава -  
І весела, і цікава.  
Вмієте вірші складати?  
Влучні рими добирати?  
Хто придумає вірша кінець  
Буде справжній молодець.

1. На галяву, на лужок тихо сиплеться ... (сніжок).
2. На санчатах малюки їдуть весело... (з гори).
3. Хоч щипає він за носа, не боюся я ... (мороза).

Рухлива гра «Два Морози».

Зима. Діти, а як взимку ви розважаєтеся ?

(Діти ходять один за одним, імітуючи ходьбу на лижах, ковзанах, санчатах).

Зима. Є у мене цікава гра,  
Вам сподобається вона.

Гра « Проведи шайбу ключкою».

Зима. Я бачу ви не боїтесь морозу.  
Гей, малята, не зівайте,  
До таночка всіх скликайте.

Гра – танок «Йшли веселі малюки».

Зима. Перевірю вас, малята,  
Чи ви спритні, чи завзяті,  
Хто скоріше на бігу  
Зліпить бабу снігову.



Гра «Зліпимо бабу снігову».

Зима. З вами весело пограли.  
А тепер усі малята  
Будемо разом танцювати.

Рухлива гра «Ми хотіли танцювати».

Зима. Бачу всі розумні й дужі  
І до спорту не байдужі.  
На прощання всім малятам,  
Хочу я дарунки дати.  
Зима роздає дітям сніжинки.

Додаток 2.4.

**Сценарій спортивної розваги  
для дітей молодшого та середнього дошкільного віку  
«Зимові пригоди»**

Завдання: викликати позитивні емоції, бадьорий, веселий настрій, бажання грати в ігри; розвивати спритність, кмітливість, увагу; виховувати бажання займатися фізкультурою.

Обладнання: велика ялинка, штучні ялинки, бутафорський сніговий замет, обручі, «морквинки» з паперу, кільцекиди «зайчики», кошки, шишки, костюми зайчиків, ведмедика, лисички, білочки, атрибути до рухливих ігор.

Хід розваги.

У залі стоїть велика ялинка, в кутку – бутафорський сніговий замет, штучні ялинки. Звучить музика П.І.Чайковського «Пори року». Діти вільно заходять до зали.

Вихователь говорить, що вони потрапили до зимового лісу, який зима прикрасила сніжинками, бурульками. Діти розглядають ялинки, за бажанням читають вірші про зиму.

Ведуча. Послухайте, як тихо у зимовому лісі, наче в ньому нікого немає. Але так тільки здається. Діти, щось поворухнулось за сніговим заметом (підходить до кучугури і «витягає» за вушка зайчика (дитину). За ним вистрибують ще кілька зайчат. Кого в лісі боїться зайчик? (лисичку).

Діти грають в гру «Зайчики і лисичка».

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 1. Білі зайчики сидять      | 2. Бігають зайчата, |
| Довгі вушка в них стирчать. | Гарні стрибунята.   |
| Ось такі вушка,             | Ось такі зайчата,   |
| Вушка на макушці.           | Гарні стрибунята.   |

3. В лісі лис ганяє,  
Стрибунят шукає.  
Ой, біжіть зайчата,  
Гарні стрибунята.

Ведуча. Що люблять зайчики? Давайте їх нагодуємо.

Рухлива гра «Пригости зайчика».

Грають двоє дітей. Вони повинні як найшвидше перенести морквинки в кошки, які стоять біля зайчиків – кільцекидів. Виграє той, в чиєму кошку більше морквинок.

Ведуча. А кого ще боїться в лісі зайчик? (вовчика).

Рухлива гра «Зайці та вовк».

По кутках зали із обручів роблять « хатки». В кожній хатці по 2-3 дітей-зайчат. Осторонь сидить одна дитина-вовк.

Ось хатки малесенькі у кущиках стоять.

Зайчики білесенькі в хатиночках сидять. (зайчики сидять в хатках).

Зайчик з хатки вистрибнув, через ліс біжить.

Лапкою в віконечка до всіх зайчат стукотить.(один зайчик вибігає з хатки, біжить навколо і плескає в долоні біля кожної хатки).

Зайчик. Гей, виходьте, зайчики, в лісок гуляти свій.

Я вовка побачимо, сховаємось мерщій. (зайчики вибігають із хаток та стрибають. З'являється вовк , він хоче спіймати зайчиків. Зайчики тікають. Гра повторюється з іншими дітьми.

Ведуча. Послухайте загадку.

Буркотливий, вайлуватий

ходить лісом дід кошлатий.

Одягнувся в кожушину,

мед шукає і ожину.

Літом любить ласувати,

а зимою в лігві спати.

Як зачує він весну – прокидається від сну.

Рухлива гра « Ведмідь у лісі».

Ведуча. Діти, до нас завітали білочка. Білочка ( дівчинка), пробігаючи по залу, розсипає шишки, 3-4 малюків з кошиками повинні назбирати їх в кошик. Виграє той, хто більше назбирає у свій кошик шишок.

Ведуча. Гей, зайчата, не зівайте, до таночка нас скликайте.

Гра – танок «Йшли веселі малюки».

1. Йшли веселі малюки,

Малюки, малюки.

І ліпили всі сніжки,

Всі сніжки. Так. (імітують ліплення сніжок)

2. Слідом зайчик чеберяв,  
Чеберяв, чеберяв.  
Він за дітьми поспішав,  
Поспішав. Так. (діти стрибають з просуванням вперед)

3. І ведмедик теж не спав,  
Теж не спав, теж не спав.  
Перевальцем виступав,  
Виступав. Так. (діти йдуть, як ведмедики)

4. Де стежинка пролягла,  
Пролягла, пролягла.  
Там лисичка гордо йшла,  
Гордо йшла. Так. (ходьба на носочках, як лисичка)

5. Ось звірята всі прийшли,  
Всі прийшли, всі прийшли,  
І в таночок всі пішли,  
Всі пішли. Так. (діти виконують танцювальні рухи)

В залі поступово згасає світло. Ведуча говорить про те, що під вечір у зимовому лісі швидко сутеніє. Пора повертатися додому.

Додаток 2.5.

### **Сценарій спортивної розваги для дітей старшого дошкільного віку**

#### **«Чемпіони серед нас»**

Завдання. Забезпечити відповідну рухову активність дітей; вчити дотримуватись правил гри; удосконалювати рухові навички дітей; розвивати координацію

рухів, швидкість, спритність під час ігор, естафет; виховувати культуру рухів, бажання зростати здоровими та спритними; формувати гуманні взаємини з однолітками, уміння співпереживати, радіти спільним результатам; викликати в дітей позитивні емоції.

Обладнання: дошки, дуги, куби, м'ячики з різками, шапочки до гри «Ріпка», 2 великі обручі, рибки, медальки для дітей.

Хід розваги.

Під бадьюру музику діти заходять до зали і розміщуються на стільчиках.

Ведуча. Добрий день шановні гості та діти. Сьогодні ми зібралися в цьому залі на спортивне свято, щоб погратися, позмагатися в силі, спритності, кмітливості і просто відпочити. Наше заняття незвичне, а олімпійське. Ми його проводимо в рамках тижня фізкультури та спорту.

Всюди друзів ми знаходимо, з ними, як одна сім'я.

Але нам без друга спорту не прожити ані дня.

Сьогодні ми запросили на наше свято «Чемпіони серед нас» тренерів ДЮСШ Красовського Руслана Ігоровича та Красовську Олену Володимирівну.

Звертаючись до тренерів. Тема нашого свята фізкультура та спорт. Яку роль відіграє спорт в Вашому житті? Яким видом спорту займаються Ваші вихованці? Як проходять тренування в літній та зимовий період? Яких успіхів добилися Ваші вихованці?

Ведуча. Увага! Увага!

Спортивного свята ви не минайте.

Бо дружні діти зібрались на свято,

Змагань, нагород тут буде багато.

Естафета з перешкодами (пробігти по дошці, перестрибнути через кубик, пролізти в обруч).

Ведуча. Спортивне свято в цьому залі, лунає скрізь веселий сміх.

Той переможцем стане у фіналі, хто найспритніший тут за всіх.

Гра «Стрибки на м'ячах».

Ведуча. Скільки у сонця проміння для всіх, стільки у нас і розваг, і утіх.

Найвеселіших, найщасливіших розваг і утіх.

Гра «Ріпка»

Ведуча. Є у мене цікава гра, вам сподобається вона.

Хто зі мною буде грати, той і гру цю буде знати.

Зараз ми помандруємо до річки. Скільки тут багато риби, хоч руками лови.

Гра «Впіймай рибку».

Ведуча. Хто із спортом дружить дуже, той завжди кмітливий, дужий.

Гра «Біг в обручі».

Ведуча. Сьогодні, діти, ми з вами погралися від душі. Як ми грали! Скільки хорошого настрою придбали!

Спорт, діти, всім потрібний,

Він дуже необхідний.

Спорт – помічник, здоров'я, гра

І тому всім фізкульт-ура!

Пісня «Фізкульт-ура!» муз. Ю.Чичкова

Ведуча. Увага всім учасникам змагання! Слово для привітання та вручення призів надається нашим гостям. Вручення нагород дітям.

Ведуча. Давайте попросимо тренерів розповісти про свої досягнення у спорті та нагороди.

Розглядання кубків, медалей дітьми та розповідь про нагороди, відповіді на запитання дітей.

Ведуча. Полюбуйтеся, подивіться на веселих цих діток.

Олімпійців, як годиться виростить наш дитсадок.

Свято завершилось. До нових зустрічей!

Додаток 2.6.

## **Сценарій спортивної розваги для дітей всіх вікових груп**

### **«Весна з зимою зустрічаються»**

Завдання. Викликати позитивні емоції, бадьорий, веселий настрій, бажання грати в ігри; розвивати спритність, кмітливість, швидкість; виховувати бажання

займатися фізкультурою, дружні стосунки в колективі; формувати емоційно-пізнавальну активність дітей.

Обладнання: сніжки, костюми: Зима, Весна, Ведмідь, Морози, паперові пташечки.

### Хід розваги

Ведуча. Чи знаєте ви, любі діти, що в лютому святкують Стрітіння? У народі кажуть, що цього дня Зима з Весною зустрічаються. У першій половині дня хазяйнує Зима, а після обіду вступає у свої права Весна. Тож сьогодні можна побачити одночасно ці дві пори року у всій їхній красі. Ой, чуєте? Наче віхола пролетіла. Це зима до нас іде, хоче з нами ще трохи пограти.

Звучить українська народна мелодія «Метелиця». До дітей виходить Зима (дорослий), тримаючи у руках велику білу мітлу.

Зима. Добрий день, діти! Стало біло навкруги – я розтрушую сніги,

Наганяю холоди, води сковую в льоди.

В дружбі з дітьми я всіма. Здогадались? Я...

Діти. Зима!

Зима. Хто тут кличе мене, хто?

Йду, вже йду, мету сніжком.

З вами разом я пограю,

Бо ще силу свою чую.

Рухлива гра «Зима».

Зима. Я подарую малятам сніжок багато,

Щоб вони весело грали і про мене пам'ятали.

Гра зі сніжками.

Ведуча. Зимонько, ми раді тебе бачити! Пам'ятаєш, що наші діти дуже люблять загадки і вміють їх відгадувати? Якщо хочеш, іще загадай.

Гра «Загадковий хоровод».

Діти стають у коло, тримаючись за руки, Зима стоїть у центрі, вказує мітлою напрямок руху хороводу, промовляє: «В колі весело кружляю, загадку вам загадаю». Діти йдуть по колу у вказаному напрямку, відповідаючи: « В колі весело кружляємо, загадки всі відгадаємо». Зупиняються, Зима загадує загадки на зимову тематику, діти відгадують.

На галяву, на лужок  
Тихо сиплеться... (сніжок).  
На санчатах малюки  
Їдуть весело... (з гори).

Біленька морквинка,  
Що росте узимку (бурулька).  
Хоч щипає він за носа,  
Не боюся я ... (мороза).

Рухлива гра «Два Морози».

Зима. Діти, ви знаєте, що приходжу я не сама, а зі своїми друзями – снігом, хуртовиною та морозом. А вони у мене серйозні, а часом і страшні!

Ведуча. Знаємо ми твоїх друзів, Зимонько, та не боїмося їх.

Зима. А це ми зараз перевіримо.

Рухлива гра «Мороз і піч».

У цій грі беруть участь усі діти та двоє дорослих – Мороз і Піч.

З одного боку майданчика стоять діти, з іншого – Піч. Мороз та Зима залишаються осторонь.

Піч. Я морозу не боюся,  
З тих, хто мерзне, я сміюся.

Біля мене всі товчуться –

Недарма ж я Піччю звуся.

Від морозу всіх ховаю,

Тих, хто мерзне, зігриваю.

З останніми словами діти біжать до Печі, щоб заховатися за нею. Мороз намагається їх «заморозити» - наздогнати і торкнутися рукою Дитина, яку він упіймає, завмирає на місці.

Ведуча. Цікаво грати із Зимою, весело. Але ж сьогодні Стрітіння, тож має прийти й Весна, Щось вона забарилася.

Зима. Моя сестриця Весна дуже любить сонечко. Покличмо його – разом з ним прийде і Весна.



Проводиться хороводна гра-закличка «Вийди, вийди, сонечко».

Під музичний супровід до дітей приходять Весна.

Весна. А ось і я, Весна-красна!

Куди ступлю, там сонце сяє,

Усе навколо оживає.

Іду, пробуджую від сну

Всю землю нашу чарівну!

Доброго дня, діти! Здрастуй, сестрице, Зимонько! Почула я вашу веселу пісеньку і вирішила подивитися, хто це на мене, Весну, чекає.

Ведуча. Це діти тебе, Веснонько, чекають, тому що знають, скільки радощів ти з собою приносиш.

Зима. А як же я? Невже зі мною було вам сумно, діти?

Ведуча. І з тобою, Зимонько, ми повеселилися. Діти, пригадаймо, що буває взимку, а що навесні.

Гра «Відгадай та прибіжи».

Ведуча і діти стоять посередині майданчика. Зима стає з одного боку майданчика, напроти неї, з другого боку, стає Весна. Ведуча читає вірші, у яких називає ознаки зими та весни, плескає у долоні. Якщо названа ознака характеризує зиму, то діти після сигналу біжать до Зими. А якщо відповідає весні, то біжать до Весни.

Білий сніг пухнастий падає, кружляє

І на землю тихо стелиться, лягає.

Одяглися люди в шуби, натопили тепло груби,

Білки гріються в дуплі, миші – в норах у землі.

Під зелену під ялинку ставив Дід Мороз торбинку.

В ній цукерки та пакунки, солодощі та дарунки.

Перші проліски цвітуть, перші джмеликі гудуть.

Скоро прилетять в гаї голосисті солов'ї.

Тільки сонечко пригріло мати-й-мачуха з'явилась.

Серед чорної землі сяють сонечка малі.

Несподіваний гість.

Під музичний супровід до дітей підходить Ведмідь (дорослий).

Ведуча. Ой, погляньте, малята, хто до нас прийшов? Мабуть, з приходом Весни прокинулися лісові звірі.

Ведмедик. Доброго дня, діти. Засяяло сонечко – і я прокинувся. Я вже не хочу спати, а хочу з дітьми пограти.

Зима. Друзі, поки сніг ще не зовсім розтанув, нумо кататися на санчатах!

Ведуча, Зима, Весна, Мороз і Ведмідь катають дітей на санчатах.

Закликаємо птахів

Весна. А ще, діти, у цей день викликають з далеких теплих країв пташок. А кликати їх треба голосно, щоб вони нас почули та швидше прилетіли.

Усі присутні голосно промовляють закличку.

Пташок викликаю з далекого краю.

Летіть, соловейки, на нашу земельку!

Летіть, ластівоньки, пасти корівоньки.

Весна та Зима роздають дітям подарунки – паперових пташечок, діти дякують усім персонажам за веселі розваги, запрошують знову завітати до дитячого садка.

Додаток 2.7.

## **Сценарій спортивного родинного свята**

**для дітей старшого дошкільного віку.**

### **«Весела спортивна сімейка»**

Завдання: створити умови для активного відпочинку дітей; викликати у дітей позитивні емоції; сприяти реалізації набутих на фізкультурних заняттях рухових

умінь та навичок; привчати дітей до систематичних занять фізкультурою та спортом; забезпечити відповідну рухову активність дітей; залучати батьків до спільної ігрової діяльності; формувати колектив групової родини; вчити дотримуватися правил гри в іграх-естафетах; виховувати культуру рухів, силу волі, спритність, швидкість, кмітливість, витримку; формувати уміння співчувати, співпереживати, радіти спільним результатам; виховувати дружні стосунки в колективі.

Обладнання: 2 дошки, 2 дуги, 2 кубика, 9 великих м'ячів, 2 великі обруча, 2 мішка, 2 м'яча з ріжками, 2 ігрових керма, 2 набору промінчиків сонечка, 10 циліндрів, грамоти, медалі, емблеми команд, 2 кільця, табло, хусточки, костюм лікаря, градусник.

### Хід свята

В залі лунає спортивна музика

Ведуча. Добрий день, шановні діти та гості. Ми раді бачити вас на спортивному святі «Весела спортивна сімейка». Сьогодні ми зібралися, щоб позмагатися у силі, спритності, кмітливості і просто відпочити. В нашому святі беруть участь дві найсильніші, найдружніші команди нашого дитячого закладу «Гномики» та «Колобки». Тож давайте запросимо команди до нашої зали.

Команди заходять під пісню «Фізкульт-ура!» (муз. Ю.Чичкова).

Ведуча. Увага! Увага! Спішіть-поспішайте,

Спортивного свята ви не минайте.

Бо дружні сім'ї зібрались на свято

Змагань й нагород тут буде багато.

Під номером 1 команда «Гномики» - команду представляють сім'ї... та діти групи «Гномики».

Під номером 2 команда «Колобки»- команду представляють сім'ї ... та діти групи «Гномики».

В них вже добрий настрій, вони повні сил та бажання перемагати.

Оцінювати майстерність наших команд будуть судді (перераховуються). Ось подивіться , будь ласка, на табло. Тут ви можете побачити результати змагань. Команда, яка виконає завдання першою, отримує два бали, другою – один бал.

Також є і група підтримки. Ви їх радо зустрічайте, оплесками привітайте.

Ведуча. Перш ніж будете змагатись,

Вам потрібно привітатись.

Капітан команди «Гномики». Команді «Колобки»  
Всі разом. Фізкульт-привіт!  
Капітан. Наш девіз: Хоч маленький зріст ми маємо,  
Але всіх перемагаємо.

Капітан команди «Колобки». Команді «Гномики»  
Всі разом. Фізкульт-привіт!  
Капітан. Наш девіз: Їж побільше манної каші,  
Нагороди будуть наші.

Ведуча. Молодці! Привіталися, як справжні спортсмени.

Капітани. Журі ми скажемо таке:  
Судіть нас об'єктивно.  
І успіх враз до нас прийде,  
І буде всім приємно.

Ведуча. Команди до старту готові?

Команди. Готові!

Ведуча. А чи всі ви здорові?

Діти. Так!

Заходить лікар Айболить у білому халаті, під рукою великий градусник.

Айболить. Добрий день, діти та шановні батьки. Я маю вас всіх оглянути.  
 Попрошу всіх встати і команди виконувати.

Всі дихайте... Не дихайте..

Все в порядку, спочивайте...

Дружно руки піднімайте...

Все прекрасно – опускайте...

Нахиліться... Розігніться...

Станьте прямо... Усміхніться.

(міряє дітям температуру градусником).

До ведучої. Так, я оглядом задоволений, бо ніхто з дітей і дорослих не хворий.  
Всі веселі і здорові, до змагань усі готові!

Ведуча. Яскраве сонце березневе  
Проміння щедро шле від рання.  
Нам всім приготуватись час  
Спортивні почнемо змагання.

А тепер перша естафета ( всі діти з дорослими).

«Смуга перешкод» - пробігти по дошці, перестрибнути кубик, пролізти в обруч і передати естафету.

Слово надається суддям.

Ведуча. Хлопчики й дівчатка,  
Колонки підрівняйте.  
Й розминку-веселинку  
Зі мною починайте.

(діти виконують вправи з м'ячами).

Ведуча. Спортивне свято в цьому залі, лунає скрізь веселий сміх.

Той переможцем стане у фіналі, хто найспритніший тут за всіх.

Наступна естафета «Спорт в сім'ї»

1. Біг в обручі (тато, мама, дитина).
2. Гра «Веселий стільчик» та «Проведи дитину».
3. Далі всіх вперед стрибай,  
Приз команді здобувай.

Естафета «Кенгуру» (на м'ячах з ріжками – діти, стрибки у мішках - батьки).

Ведуча. А тепер, поки журі буде підводити підсумки конкурсу «Спорт в сім'ї», музична пауза.

Частівки «Здоровим будь!»

Слово надається суддям.

Ведуча. У мене є цікава гра,  
Вам сподобається вона.

Гра «Поїзд»

Ведуча. А зараз фізкультурна пауза «Сонечко».

У небі сонце потягнулось,  
У різні боки повернулось.  
А потім весело всміхнулось,  
Кругом себе обернулось.

(діти і батьки виконують рухи відповідно тексту).

Естафета «Склади сонечко».

Слово надається суддям

Ведуча. Починаю я гру,  
А яку не скажу.  
Хто зі мною буде грати,  
Той і гру цю буде знати.

Естафета «Зав'яжи хусточки».

Ведуча. А яке свято без веселої спортивної пісні.

(діти виконують пісню «Фізкульт-ура!» муз. Ю.Чичкова).

Ведуча. Знову кличуть нас змагання.

Гра «Повітряний міст»

Естафета «Збудуй башточку».

Ведуча. Ось ми і підійшли до заключного конкурсу нашого свята.

Естафета «Передай м'яч».

**Ведуча.** Увага всім учасникам змагання. Слово надається журі змагань.

Головний суддя. Раз, два, три, чотири, п'ять  
Важко бали рахувати.  
Всі команди спритні дуже,  
А також кмітливі й дужі.  
Як одна вперед піде,  
Друга зразу ж дожене.  
Що ж тут нам було робити?  
Треба всіх нагородити.

Судді підводять підсумки змагань, оголошують переможців. Слово для привітання, вручення призів надається завідувачу дошкільним навчальним закладом.

Ведуча. Ось і закінчилися наші змагання.

За руки візьмемось, діти, нам треба міцно всім дружити.

В коло ставайте мерщій, поведемо таночок свій.

Пісня-таночок « Ми хотіли танцювати».

Ведуча. Свято завершилося. Ми дуже вдячні нашим батькам, які брали участь у спортивному святі. І хочеться побажати, щоб у ваших сім'ях все було гаразд, щоб ви всі здорові були. До нових зустрічей!

**Показатель здоровья дерева -- состояние его коры.** Кора плодового дерева -- это его "кожа", капилляры которой несут питательные вещества от корней к веткам, листьям и плодам. В листьях происходит синтез веществ, нужных для роста и развития растения. И вот по тем же

капиллярам коры эти вещества устремляются вниз, к корням...

Дерево не может само ухаживать за своей "кожей", оно предоставляет заботу о ней человеку, а за эту услугу обещает одарить хорошим урожаем своих плодов. Как кожа человека, кора плодового дерева нежна и уязвима. Ее повреждают короеды и мороз, ее обжигает солнце. Она зачастую не поспевает за ростом дерева и на ней образуются трещины. Трещины появляются и при постепенном отмирании внешних слоев коры. На омертвевших слоях коры поселяются мхи и лишайники. Поэтому кора нуждается в своевременном лечении, а иногда и в хирургических операциях.

**Профилактика "кожных болезней" дерева** состоит в регулярной очистке ствола и основных сучьев от старой коры, а заодно от мхов и лишайников: старые слои коры задерживают рост и утолщение дерева. Эту работу лучше всего делать осенью в сырую погоду, в это время все наросты и опухоли легко отделяются от ствола дерева, но можно продолжить ее и весной, до начала активного сокодвижения.

Однако не надо чрезмерно увлекаться механической очисткой ствола: кора необходима еще и для утепления дерева. Порой полезно бывает сохранить треснувшую кору и обработать ствол дерева химическим способом (провести дезинфекцию коры, заделку трещин и побелку).

**Дезинфекция коры** нужна, чтобы уничтожить мхи, лишайники и затаившихся в трещинах коры вредителей сада. Для этого кору обмывают зольно-мыльным раствором. Полезно и всю крону дерева заодно опрыскать таким же раствором, разбавленным водой в два--три раза.

Обмывать кору можно и водным раствором медного купороса (100--200 г на ведро воды).

Развилки между стволом и ветвями обрабатывают особенно тщательно более концентрированным раствором (200--300 г купороса на ведро воды).

Если нет медного купороса, применяют водный раствор железного купороса (600--800 г на ведро воды). Вместо этих препаратов некоторые садоводы используют листья щавеля, содержащие щавелевую кислоту.

После удаления наростов на коре до живой древесины заравнивают края раны, а затем натирают древесину листьями щавеля, чтобы его сок смочил всю поверхность среза. Рана на дереве вскоре затягивается здоровой корой, причем побелки обработанного места не требуется.

**Заделка трещин.** После дезинфекции коры все трещины замазывают садовым варом или глинисто--известковой смесью, а то и просто гашеной известью.

Известно много видов садового вара. Обычные компоненты его - канифоль или сосновая смола, воск и жир. Канифоль или смола придают вару липкость, воск - устойчивость к атмосферным воздействиям и вязкость, а жир служит смягчителем и предохраняет вар от растрескивания на холоду и при высыхании.

Если нет возможности приобрести готовый садовый вар в магазине или на рынке, его делают дома.

Например:

□ расплавляют и перемешивают 200 г сосновой смолы и 5 г свиного или говяжьего жира, затем добавляют 1--2 чайные ложки древесной золы, дают смеси остыть, а потом по каплям при перемешивании добавляют этиловый спирт до тех пор, пока смесь не начнет размазываться по посуде;

□ отдельно на слабом огне растапливают в железных банках 100 г канифоли и 200 г воска, затем смешивают их и добавляют 100 г несоленого жира; после того, как жир полностью растворится, выливают смесь в холодную воду. Застывший вар вынимают из воды и скатывают в комок. Такой вар долго не теряет своего качества;

□ смешивают в расплавленном состоянии 200 г парафина, 400 г канифоли и добавляют 100 мл олифы; дальнейшие операции как в предыдущем рецепте;

□ смешивают, предварительно расплавив, 200 г канифоли и 200 г воска и добавляют 100 мл растительного масла, а потом охлаждают смесь, выливая ее в холодную воду.

Иногда вместо вара для заделки трещин в коре используют простую глиняную замазку: 200 г глины, 100 г коровьего навоза с добавкой мелкой сечки травы или соломы. Смесь разводят водой до консистенции густой сметаны. Такая замазка долго хранится и не затрудняет рост ветвей в толщину. **Побелка деревьев.** Побелка стволов и основных сучьев плодового дерева предохраняет от ожогов солнечными лучами (побеленное дерево отражает свет и меньше



нагревается) и одновременно уничтожает вредителей, зимующих в мелких трещинах коры. Белить деревья лучше всего до первого снега, в погожий день. Для побелки применяют смесь, состоящую из 2,0--2,5 кг гашеной извести, 400--500 г медного купороса и около 1 кг жирной глины. Все эти вещества замешивают в 10 л воды. Такую смесь наносят слоем в 2--3 мм на подготовленную к побелке кору. Иногда в смесь для побелки добавляют еще коровий навоз из расчета 1--2 лопаты на ведро побелки. Перед обработкой в развилки ветвей закладывают комки пакли или мешковины, смоченные в побелке. Для взрослых плодовых деревьев используют смесь, содержащую 2 кг водно-эмульсионной краски ("латексной побелки"), куда добавляют 30 г (полторы столовые ложки) **карбофоса**. **Осторожно! Карбофос -- сильный яд!**

Для побелки молодых деревьев эту смесь разбавляют пополам водой. Зайцы и мыши не тронут стволы деревьев с такой побелкой: их отпугивает запах карбофоса.

Пригодна для побелки плодовых деревьев и **бордосская смесь**. Чтобы ее приготовить, разводят в горячей воде в пластмассовых или эмалированных ведрах по отдельности 1--1,5 кг гашеной извести в 5 л и 250 г медного купороса в 5 л воды. Затем сливают приготовленные смеси вместе при тщательном перемешивании.

Если нет гашеной извести, ее можно заменить молотым мелом, добавляя для клейкости столярный клей (50--100 г на 10 л), глину или коровий навоз.

Очень важно повторять весь цикл обработки коры плодовых деревьев ежегодно, а в случае внезапной травмы немедленно оказывать помощь зеленым друзьям, ибо *"возобновленная рана много хуже противу новой"* (Козьма Прутков, "Плоды раздумья").

[<<Назад](#) || [Содержание](#) || [Вперед >>](#)