**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВОИЛЬИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

**«День смеха»**

**Разработал воспитатель:**

**Бутылина.Е.В.**

**2015г**

**День смеха и улыбок**

С утра все дети приходят наряженные в смешные и нелепые костюмы.

Вместо здравствуйте, все говорят «До свидания» (вечером наоборот) и заходят в группу спиной вперед.

**Начнём с разминки! Игра «Передай свою улыбочку»**

Дети садятся на коврик в кругу. У всех каменное спокойствие на лицах. Нельзя смеяться и улыбаться. Улыбаться может только ведущий. В первые 10 секунд. Затем наступает очередь рядом сидящего.Ведущий накрывает рот рукой и «передает» улыбку соседу. И так по кругу.  Улыбающиеся не вовремя выбывают из игры, садятся на стульчики!

Н: Хорошо! А давайте с вами познакомимся, ребята. Я хлопну в ладоши, и все девочки громко ОДНОВРЕМЕННО скажут свои имена! А потом – мальчики!

**ИГРА: «Назови имя»**

Н: «Поняла, мальчиков зовут «бу-бу-бу», а девочек – «Сю-сю-сю» Очень приятно))

А тепеь давайте поздороваемся так, как здороваются в нашем королевстве!

**Игра: «Поздороваемся»:**

Дети под музыку идут по кругу, как музыка заканчивается, здороваются ладошками, носиками,хвостиками, пяточками, ушками, щечками.

Садимся на стульчики.

В: Сегодня все должны смеяться, Носиться, прыгать и кривляться.

Только сегодня можно врать. При этом, чтоб не огорчать,

Чтоб этот день мы не забыли. Давайте будем веселиться Довольными чтоб были лица!

А сейчас внимание! Еще одно  задание! **Веселые «данетки»** - без фантиков "конфетки".Только "да" и только "нет" - дайте правильный ответ!

— Если ты бежишь в буфет, Значит, ты голодный?. (да)

— В небе месяц и звезда — Значит, это полдень?. (нет)

— На лётном поле поезда Готовы к старту в небо?. (нет)

— Кто много кушает конфет, Тот сладкоежка, верно?. (да)

— Кастрюля и сковорода Нужны для ловли рыбы?. (нет)

— Растут усы и борода У тех, кто ходит в садик?. (нет)

— Ты с аппетитом съел обед, Сказать спасибо нужно?. (да)

— Если врешь везде, всегда, Значит, ты хороший?. (нет)

— В колодце чистая вода, Чтоб  нырнуть скорей туда?. (нет)

- Полезная еда, это конфеты? (нет)

-Нужно кушать на обед суп, котлеты, кашу? (да)

В: молодцы. Вы были внимательны все!

А теперь соревнования! На смекалку, быстроту, внимание! Будем веселиться, играть, скакать,носиться!

**Дети делятся на две команды**

**Игра: «Перенеси шар» (или «удержи шар»)**

Дети делятся на две команды (или выбирается 10-12 человек)

Нужно перенести (продержать шар) между лбами, животами, спинами (без помощи рук)

Давайте дальше веселиться! Но чур.на стулья не садиться!

За мной повторяйте! Только не зевайте!

Мы в ладоши хлопаем,-1-2-3 мы ногами топаем1-2-3

надуваем щечки 1-2-3 скачем на носочках 1-2-3

и друг другу даже язычки покажем!1-2-3

дружно прыгнем к потолку 1-2-3 руку поднесем к виску (крутят пальцем у виска)

оттопырим ушки ушки на макушке

шире рот откроем 1-2-3  гримасы все состроим!

Когда скажу я цифру три все с гримасами замри!!! 1-2-3

Дети замирают!!! (игра повторяется 3 раза

В: Внимание, внимние, нервных просим удалиться. Смертельный номер!

**Игра: «Кто быстрее лопнет все шарики»**

Дети лопают шарики, внутри каждого шарика бумажки. Все пустые, кроме одной. На одной бумажке рисунок-подсказка, где спрятана награда царя (конфеты).

Дети вместе с несмеяной ищут и находят конфеты.

В конце – дискотека! Танцуют все!!!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВОИЛЬИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

**Сценарий проведения дня космонавтики**

**В средней группе**

**«Незнайка»**

**Разработал воспитатель: Белогорлова.Е.В.**

***12 апреля замечательный праздник — День Космонавтики. Когда-то космос казался недосягаемым, и вот уже через какие-то десятки лет туда сможет отправиться любой желающий. Может, это будут наши дети?***

Перед 12 апреля занятия в детском саду многие воспитатели посвящают рассказам про космос, космическим играм и соревнованиям. Предлагаем фрагмент игрового занятия «Ждут нас быстрые ракеты» на День Космонавтики в детском саду.

День Космонавтики в детском саду можно разделить на несколько познавательно-творческих блоков:

1. Космические знания: стихи, загадки, рассказы о космосе и космонавтах, познавательные беседы, на которых дети узнают о планете Земля, о Солнце и звёздах, о полётах в космос.
2. Игродром: космические игры в детском саду и эстафеты, конкурсы и викторины.
3. Выставка тематических рисунков и поделок.

Тематические занятия в детском саду перед Днем Космонавтики– это знакомство детей с космосом в форме игры. Сценарий занятия в детском саду может быть разным: путешествие, соревнование команд, полёт на Луну, на Марс и так далее.

**Фрагмент игрового занятия в детском саду «Ждут нас быстрые ракеты»**

Ведущий:

- Представьте себе, что вы будущие космонавты и мы отправляемся на космодром.

Воспитатель проводит ознакомительную зарядку:

- Мы идём на космодром,  
Дружно в ногу мы идём.  
Мы походим на носках,  
Мы идём на пятках.  
Вот проверили осанку  
И свели лопатки (ходьба на носках, на пятках).  
Побежим ребята дружно -  
Разминаться всем нам нужно.

Выходит космонавт

- Здравствуйте, ребята. Это вы хотите стать космонавтами? А знаете ли вы: для того, чтобы стать настоящим космонавтом, нужно быть здоровым, выносливым, смелым, ловким, сообразительным и уметь принимать решения, ведь в космосе могут возникнуть разные ситуации и нужно рассчитывать только на себя.

Дети отвечают:

- Конечно, знаем!

Воспитатель:

- А давайте спросим у ребят: какую подготовку должен пройти космонавт перед полетом?

Чтец 1:

- Он пример для всех ребят,  
Его зовут героем.  
Гордо носит космонавт  
Звание такое.  
Чтобы космонавтом стать,  
Надо потрудиться:  
День с зарядки начинать,  
Хорошо учиться.

Чтец 2:

- Показаться и врачу –  
Здесь экзамен строгий.  
Слабакам не по плечу  
Звездные дороги.  
На корабль могут взять  
Только сильных, ловких.  
И поэтому нельзя  
Здесь без тренировки.

Чтец 3:

- Барокамера, бассейн,  
Где мы невесомы…  
Это космонавтам всем  
Хорошо знакомо.  
Вот кабину карусель  
Кружит круг за кругом.  
Не снаряд, а просто зверь  
Эта центрифуга.

Чтец 4:

- Очень много предстоит  
Испытаний разных.  
Тот, кто в космос полетит,  
Их пройти обязан.  
Он профессии любой  
Должен знать секреты –  
Ведь на высоте такой  
Не спросить совета.

Космонавт:

- Вы готовы пройти испытания? Вперёд!

**Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты»**

По залу раскладываются обручи-ракеты. По количеству их на несколько штук меньше, чем играющих. Дети берутся за руки и идут по кругу со словами:

- Ждут нас быстрые ракеты  
Для полёта на планеты.  
На какую захотим,  
На такую полетим!  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим места нет!

После последних слов дети разбегаются и занимают места в «ракетах» (если детей много, то можно усаживаться в одну ракету по два-три человека) и принимают разные космические позы. Те, кому не досталось места в ракете, выбирают самые интересные и красивые позы космонавтов. Затем все становятся опять в круг и игра начинается сначала.

Космонавт:

- Все ребята — молодцы, постарались от души!

Воспитатель:

- Молодцы у нас ребята: сильные, умелые, дружные, весёлые, быстрые и смелые.

1 Чтец:

- Мы пока что только дети,  
Но придёт желанный час -  
На космической ракете  
Дружно полетим на Марс!

**Космические загадки**

Космонавт:

- Вас ждут испытания. У нас на космодроме несколько учебных центров, где вы можете показать свои умения. Ведь для того, чтобы полететь на Марс или на Луну, выйти в открытый космос, нужно много знать, уметь и тренироваться. В полёте космонавты должны следовать специальным космическим правилам. Я буду произносить начало правила, а вы его заканчиваете.

Космонавт, не забудь  
Во вселенную ты держишь (путь).

Главным правилом у нас  
Выполнять любой (приказ).

Космонавтом хочешь стать?  
Должен много-много (знать).

Любой космический маршрут  
Открыт для тех, кто любит (труд).

Только дружных звездолёт  
Может взять с собой (в полёт).

Скучных, хмурых и сердитых  
Не возьмём мы на (орбиту).

Воспитатель:

- По залу развешаны плакаты: «Ловкачи», «Умняшки», «Знатоки», «Смельчаки», «Умельцы» и так далее. За победу в испытаниях вы будете получать жетоны космонавтов. Свои жетоны вы можете обменять в космическом магазине на настоящие космические сувениры, подарки и космические сладости, но только после того, как закончите проходить все испытания. Все ребята, которые прошли испытания, получат медали и звание заслуженных космонавтов.

Дети могут разбиться на группы и посетить по желанию любой центр-станцию.

**Станция ТРЕНИРОВОЧНАЯ**

Воспитатель:

- Не зевай по сторонам!  
Ты сегодня космонавт!  
Начинаем тренировку,  
Чтобы сильным стать и ловким.

**Общеразвивающие упражнения**

1. Взлетают вверх ракеты — руки через стороны вверх, 3 хлопка над головой — 6 раз.
2. Ракета в космосе — ноги на ширине плеч, руки выпрямлены над головой, ладони сомкнуты. Делаем наклоны вправо-влево-назад-вперед — 6 раз.
3. Космонавты скафандр надевают, в открытый космос вылетают — имитация надевания скафандра.
4. В невесомости летим — упражнение на равновесие. Руки в стороны. Попеременно поднимаем ноги, согнутые в коленях — 6 раз.
5. Быстро-быстро кружимся на месте, держа руки в стороны, на сигнал «стоп» останавливаемся с закрытыми глазами. Кто сумеет удержать равновесие дольше других? Повторить 2 раза.

**Зарядка на внимание**

1. Ленивые восьмёрки — руками в воздухе описываем восьмёрки.
2. Правая рука делает круги влево, левая – вправо.
3. Правая рука чертит в воздухе треугольник, а левая – круг.
4. Правая нога чертит в воздухе квадраты, а левая рука – треугольники.

**Игра «Что изменилось»**

На столе лежат предметы: термометр, карандаш, ручка, тетрадь, компас. Нужно посмотреть внимательно, что где находится. По сигналу ведущего все отворачиваются. По сигналу поворачиваются . На вопрос «что изменилось», дети должны дать ответ.

**Станция УМНЯШКИ**

Воспитатель:

- Перед тем, как ответить на вопросы на станции «Умняшка»,  нужно надеть «шапку размышлений».

Дети имитируют движения, как будто надевают шапку на голову, и начинают массировать ушки, заворачивать и разворачивать мочки.

Воспитатель объявляет первое соревнование:

- Кто быстрее построит из геометрических фигур космический корабль?

Основание ракеты составляется из прямоугольников. Над прямоугольниками помещён ещё один прямоугольник. Над прямоугольником стоит квадрат, а на квадрате — треугольник.

Воспитатель объявляет второе соревнование:

- Возьмите самые необходимые предметы, названия которых начинаются с определенных букв. Дано слово СПУТНИК. Придумайте на каждую букву слова любой предмет, необходимый в космосе. Докажите, что эти предметы действительно необходимы.

*- Например, скафандр. Это одежда космонавта. В космосе одновременно и сильный холод, и невыносимая жара. На солнце припекает, а в тени всё замерзает. Единственный выход – скафандр. Скафандр – это специальный герметичный костюм. В нём температура, как в комнате, и дышится легко. Если солнце светит ярко, то можно в шлеме опустить шторки. В скафандре есть радио, по которому можно разговаривать с товарищами, оставшимися на станции. Правильнее было бы назвать скафандр отдельной кабиной. Только эта кабина сделана из мягкого материала и сшита по росту.*

**Физкультминутка–игра «Скафандр космонавта»**

Воспитатель:

- Космонавтам нужен особый космический костюм – скафандр. Он защищает тело человека, позволяет дышать. Мы тоже сейчас в космосе и на нас надеты скафандры.

- На голове у космонавтов шлем (наклоны и повороты головы).

- Комбинезон должен быть удобным и не сковывать движения (повороты и наклоны корпуса).

- Руки защищены перчатками (вращение кистями рук, сжатие и разжатие кистей).

- Сапоги космонавта на очень плотной подошве (ходьба на месте, прыжки).

- На спине за плечами ранец с важными устройствами и баллонами с воздухом (поднятие и опускание плеч, вдох-выдох)

**Станция ИГРОВАЯ-СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ**

Проводятся конкурсы.

Например, нужно перевезти пассажиров на дальнюю планету под музыку. Перевозят пассажиров в обруче — бег в паре. Выигрывает та команда, которая быстрее всех перевезла пассажиров.

**Викторина «Космическая подготовка»**

Воспитатель объявляет:

- А сейчас мы поиграем -  
все секреты разгадаем!  
Пусть вопросы не логические,  
Но вполне космические.

До начала этого мероприятия проводятся **занятия в детском саду**, на которых воспитатель рассказывает о космосе, первом космонавте, животных, побывавших в космосе, звездах и планетах, Вселенной.

- Любой космонавт должен знать, что такое космос.  Слово «космос» пришло к нам от древних греков. У них это слово обозначало «мир». Космос – то же самое, что и Вселенная. Это пространство, которое мы видим вокруг нашей Земли, со всеми находящимися в нем небесными телами, разными частицами и излучением. Стройная система планет, которая вращается вокруг Солнца, хвостатые кометы, метеориты — все это космос. 12 апреля 1961 года в космос поднялся первый космонавт Юрий Алексеевич Гагарин. С тех пор 12 апреля – День космонавтики.

– У космонавтов есть второй дом – в космосе. Космический дом особенный. Он называется орбитальная станция. Здесь космонавты живут и работают. Космический дом похож на огромную птицу, которая раскинула крылья и летит над землёй. Но крылья нужны не для полёта – это «домашняя электростанция». Блестящие пластины собирают солнечные лучи и превращают их в электрический ток, который питает все научные приборы, освещает и отапливает.

Воспитатель проверяет детей на усвоение материала:

1. Как называется дом космонавтов?
2. Зачем он нужен?
3. На что похож космический дом?

Воспитель проводит викторину:

1. Как звали первого в мире космонавта? — Юрий Алексеевич Гагарин.
2. Как называется летательный аппарат, в котором летят в космос? — Космический корабль.
3. Самый быстрый вид транспорта, созданный на Земле? — Ракета.
4. Как называется костюм космонавта? — Скафандр.
5. Как называется и животное, и созвездие? — Медведица.
6. Как звали собак, которые первыми вернулись из космоса? — Белка и Стрека.
7. Какие планеты вы знаете? — Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер,Уран, Сатурн, Нептун, Плутон.
8. Самая большая и горячая звезда во Вселенной? — Солнце.

**Игра «Путаница: прыг и скок»**

Воспитатель:

- Давайте проверим вашу игровую–прыговую–скоковую энергию и космическую внимательность! Если я крикну: «Прыг», — то вы, подпрыгнув, громко и дружно отзываетесь: «Скок!». А если я крикну: «Скок!», — то вы все подскакиваете и отвечаете: «Прыг». Запомнили? Начинаем!

**Станция ЛОВКАЧИ**

На этой станции проводятся испытания на ловкость, проворность и выносливость.

*Например, игра с кеглями. Игру начинают 6 (4, 5, 7) человек. Они ходят под музыку вокруг 5 кеглей (3, 4, 6). Как только музыка останавливается, нужно схватить кеглю. Кто не успел — садится на место.*

**Станция НЕВЕСОМОСТЬ**

На этой станции проводятся испытания на выносливость (равновесие). Дети делают упражнение «Ласточка».

**Станция ЗНАТОКИ**

Чтобы приступить к испытаниям, ребята должны сказать пароль. Это ответ на вопрос: как звали первую женщину-космонавта? Пароли для разных групп можно менять.

**Игра «Пролезь в кольцо»**

Дети разбиваются на две команды, по 5-7 человек. Каждый участник из команды добегает до обруча, пролезает сквозь него и бежит обратно к своей команде. Побеждает та команда, которая пришла первой.

**Станция ЗАГАДОЧНАЯ**

Воспитатель:

- Кто первый получит задание, мы узнаем, если посчитаемся.

**«Астрономическую считалка»**

На Луне жил звездочет,  
Он планетам вел подсчет.  
Меркурий — раз, Венера — два-с,  
Три — Земля, четыре — Марс.  
Пять — Юпитер, шесть — Сатурн,  
Семь — Уран, восьмой — Нептун,  
А за ним уж, потом,  
Девять — дальше всех — Плутон.

*А. Усачева*

**Космические загадки**

Чистый небосвод прекрасен,  
Про него есть много басен.  
Вам соврать мне не дадут,  
Будто звери там живут.  
Есть в России хищный зверь,  
Глянь – на небе он теперь!  
Ясной ночью светится –  
Большая …(Медведица).

А медведица – с ребенком,  
Добрым, славным медвежонком.  
Рядом с мамой светится  
Малая … (Медведица).

Планета с багровым отливом.  
В раскрасе военном, хвастливом.  
Словно розовый атлас,  
Светится планета … (Марс).

Чтобы глаз вооружить  
И со звездами дружить,  
Млечный путь увидеть чтоб,  
Нужен мощный… (телескоп).

До луны не может птица  
Долететь и прилуниться,  
Но зато умеет это  
Делать быстрая… (ракета).

У ракеты есть водитель,  
Невесомости любитель.  
По-английски астронавт,  
А по-русски… (космонавт).

**Игра-эстафета**

Дети делятся на команды по 5-6 человек. Первый игрок зажимает шарик между коленями и прыгает до определенного места, потом бежит обратно и отдает шарик следующему игроку.

**Станция СИЛАЧИ**

Проводится соревнование по перетягиванию каната.

**Игра «Кто быстрее соберет космический мусор»**

На полу разбросаны картонные фигурки, скомканные бумажки, мелкие игрушки. По команде под музыку дети собирают «космический мусор» в корзинки. Выигрывает тот, кто соберёт больше.

**Станция МУЗЕЙ КОСМОНАВТИКИ или УМЕЛЬЦЫ**

Воспитатель:

- В Москве есть необычный монумент — одиннадцатиметровая космическая ракета, вознесённая на стометровую высоту. Опирается она на покрытый блестящими титановыми пластинами «шлейф». В основании его располагается Мемориальный музей космонавтики. А наш музей – это ваши рисунки и поделки. Приглашаю вас в мастерскую. Выбирайте, что вы хотели бы сделать для нашего маленького музея.

**Поделка РАКЕТА**

- Но чтоб ракетой управлять,  
Нужно смелым, сильным стать.  
Слабых в космос не берут,  
Ведь полет — не легкий труд!  
Не зевай по сторонам,  
Ты сегодня — космонавт!  
Начинаем тренировку,  
Чтобы сильным стать и ловким,  
Повернулись в круг лицом,  
Упражнения начнем! (Делаем приседания, наклоны в стороны, вращения руками и т.д.)

- А вы знаете, что… первую в мире ракету изобрел русский ученый – Константин Эдуардович Циолковский. Он жил в городе Калуге и работал учителем в школе. Константин Эдуардович очень любил наблюдать в телескоп за звездами, изучал их и мечтал до них долететь.

Воспитатель сопровождает рассказ демонстрацией портрета К.Э. Циолковского.

- Задумал он сконструировать такой летательный аппарат, который мог бы долететь до планет. Ученый проводил расчеты, делал чертежи и придумал такой летательный аппарат, который мог бы полететь за пределы Земли. Но, к сожалению, у него такой возможности не было. И только через много лет другой русский ученый, С.П.Королев, смог сконструировать и изготовить первый космический спутник, в котором вокруг Земли сначала летала собачка, а потом, в 1961 году полетел человек.

Воспитатель показывает портрет С.П.Королева.

**Поделки в виде ракет**

***Конструирование.***

Можно сделать несколько ракет, придумать им название и отправить их в космические дали.

Для начала нужно сделать гармошку из квадрата.

Открытое занятие для педагогов во II  младшей группе (познание - окружающий мир). Тема: «Малышам о космосе». Провела: воспитатель Султангараева Л.Р.  Цель: дать детям представление о космосе и о первом космонавте Ю.А. Гагарине. Задачи: - воспитывать любовь к профессии «космонавт», - развивать интерес к космонавтике, - формировать здоровый образ жизни; воспитывать желание быть сильными, смелыми.           Ход занятия. Воспитатель: -Ребята, 12 апреля вся наша страна будет отмечать День космонавтики. И я хочу вам рассказать вам об истории этого праздника.  С глубокой древности, люди мечтали летать как птицы. И на чем  только не отправлялись в небеса герои сказок: баба Яга - в ступе, Иванушку - несли на своих крыльях гуси-лебеди. Прошли годы и люди научились летать. Сначала они поднимались в небо на воздушных шарах, позже на самолетах и вертолетах. Но люди мечтали подняться еще выше, выше облаков, долететь до Луны, до планет и до звёзд, мечтали о полете в космос.  Но прежде, чем отправить в космос человека - ученые  решили отправить наших верных четвероногих друзей – собак. Выбирали собак не породистых, а дворняжек, ведь они и выносливые, и очень смышленые. Давным-давно, когда вашим дедушкам и бабушкам было столько лет как  сейчас вам: в космос отправили космический  корабль с двумя  собачками. Звали их- Белка и Стрелка. Они провели в космосе почти целый день. Космический корабль облетел вокруг Земли и благополучно вернулся домой.  А потом, 12 апреля 1960г., в космос на ракете полетел Юрий Алексеевич Гагарин, самый первый космонавт Земли (воспитатель показывает иллюстрации). Из космоса он увидел нашу планету – Земля, она была похожа на шарик и показалась ему очень маленькой (воспитатель показывает иллюстрации). Он совершил подвиг – первый из людей побывал в космосе.   В космической ракете С названием «Восток» Он первый на планете Подняться к звездам смог. Поет об этом песни Весенняя капель. Навеки будут вместе Гагарин и апрель!   -Давайте посмотрим, как летит ракета (на примере воздушного шарика). Воспитатель надувает шарик, зажимает, отпускает, шарик летит, пока есть воздух.  --Так же летит ракета, только вместо воздуха – горючее (топливо), при горении превращается в газ, который двигает ракету ( воспитатель показывает иллюстрации). - Как называется человек, который летит в космос? -Дети отвечают (космонавт). - Костюм, который одевает космонавт, называется скафандр (воспитатель показывает иллюстрации). -Каким должен быть человек для полета в космос? Дети отвечают (сильным, смелым, ловким). -Что нужно для этого делать? (ответы детей). Физкультминутка. Мы летим в ракете Посмотреть на Луну (на носочках бег по кругу, руки вдоль туловища ,отведены назад). Мы здоровые дети В нашем детском саду. (руки вперед, вверх, в стороны, вниз) Вот закончился полет, «Отдыхает» звездолет (отдых на ковре). Воспитатель: - А после Юрия Гагарина в космос летали сотни космонавтов и даже женщины. Первой женщиной – космонавткой стала Терешкова Валентина Владимировна ( воспитатель показывает портрет). Воспитатель задает вопросы на закрепление: - Какой праздник будет отмечать наша страна 12 апреля? - Как называется человек, который летит в космос? - На чем летит в космос космонавт? - Как звали собак, которые отравились в космос и благополучно вернулись домой? - Как звали самого первого космонавта Земли? Теперь вы много знаете о космосе и космонавтах. Чтобы узнать еще больше интересного, вы можете сходить с родителями в Музей космонавтики.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВОИЛЬИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

**Музыкальное развлечение**

**«В гостях у снеговика»**

**(для второй младшей и средней группы)**

**Выполнили: Белогорлова Е.В.**

**Ведомцева.О.Т**

**2014 год**

**Ведущий:**

Снег на крыше, на крылечке,

Все блестит и все бело.

Нет свободного местечка-

Всюду снега намело.

Выпал снег, но вот досада-

Не готовы мы к зиме.

Попросить скорее надо:

«Папа, санки сделай мне!»

**Песня о зиме**

Ребята вы зиму любите? Дети отвечают.

А за что? Дети отвечают.

**Давайте, слепим снеговика.**

«Раз- рука, два – рука. В*ытягивают вперед одну руку, потом - другую*

Лепим мы снеговика.  *Имитируют лепку снеговика*

Три-четыре, три-четыре, *Поглаживают ладонями шею*

Нарисуем рот пошире.

Пять - найдем морковь для носа, *Кулачками растирают крылья носа*

Угольки найдем для глаз.

Шесть - наденем шляпу косо, *Приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают лоб*

Пусть смеется он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь - *Поглаживают колени ладошками*

Мы плясать его попросим»

*Входит грустный снеговик.*

**Ведущий.** Здравствуй, снеговик!

Снеговик. Здравствуйте!

**Ведущий.** Что с тобой? Почему ты грустишь?

**Снеговик.**

Обидно мне слепили

И про меня забыли.

Стою я такой несчастный,

Один я скучаю ужасно.

**Ведущий.** Ну-ка, ребята, развеселим снеговика!

**Песня «Снеговик»**

**Снеговик.**

Я, ребята, снеговик,

К снегу, холоду привык.

Вы слепили меня ловко:

Вместо носа тут морковка,

Уголечки вместо глаз,

Вместо шляпы медный таз.

Вы меня развеселили

И на танец пригласили.

А хотите поиграть?

Все мы будем замирать.

**Игра «Замри»**

Мы топаем ногами, *Выполняют движения соответственно тексту.*

Мы хлопаем руками,

Качаем головой,

Мы руки поднимаем,

Потом из опускаем,

Мы руки подаем. *Сцепляют пальцы в «замок».*

И бегом кругом. *Кружатся.*

Раз, два, три! *3 хлопка.*

Снежная фигура, замри! *Замирают, приняв любую позу.*

*Снеговик приглашает детей, которые пошевелились, сплясать.*

**Ведущий.** Снеговик, а ты сказки любишь?

**Снеговик.** Конечно!

**Ведущий.** Отгадайте, какую сказку я тебе сейчас расскажу.

Из муки он был печен,

На окошке был стужен,

Убежал от бабки с дедом,

А лисе он стал обедом. («Колобок».)

***С песенкой в зал вбегает Колобок. На ширме появляется заяц, чихает и кашляет.***

**Колобок:** Здравствуй, заяц! Что с тобой?

Вижу, зайка: ты больной.

**Заяц:** Колобок, я захворал,

Потому что снег лизал.

**Колобок:** Дайте, дети, мне ответ:

Можно кушать снег иль нет?

**Колобок:** Что же делать, как тут быть?

**Снеговик:** Надо заиньку лечить!

Ему вы, дети, помогите,

Чем горло лечат, расскажите.

*Дети дают советы, как можно полечить больное горло.*

**Заяц:** Все запомнил! Поскачу,

Свое горло полечу;

Буду содой полоскать,

Буду солью согревать,

Чаю с медом я попью,

Зверобою заварю.

*Заяц прощается и убегает. Колобок катится дальше. На ширме появляется волк, дрожащий от холода.*

**Колобок:** Здравствуй, Серый волк, дружище!

Не меня ль сегодня ищешь?

**Волк:** Здравствуй, Здравствуй, Колобок!

Замерзает Серый волк,

Зябнут лапы, зябнет хвост!

Ох, сердит в лесу мороз!

**Колобок:** Аи, аи, аиньки!

Купим волку валенки,

Наденем на ноженьки,

Пустим по дороженьки!

**Снеговик:** Эй, ребята, все вставайте,

Для ног зарядку начинайте,

Ноги чтоб не уставали,

Чтоб зимой не замерзали.

*По показу снеговика под музыку дети выполняют движения.*

*Волк благодарит ребят за науку, прощается и уходит. На ширме появляется медведь.*

**Медведь:** Я немножко толстоват,

Я немножко косолап.

Вы не знаете, ребята,

Кто же в этом виноват?

Дети отвечают, что мишке надо заняться физкультурой, и предлагают медведю поиграть в игру.

**Игра** «…»

**Медведь:**

Вот спасибо, ребятишки!

Благодарен детям мишка.

Быть спортсменом я хочу

И братишку научу

Спортом заниматься,

Водою закаляться!

*Мишка уходит. Колобок бежит дальше по дорожке. На ширме появляется лиса.*

**Лиса:** Колобочек, Колобок

Я тебя ведь съем, дружок!

**Колобок:** Ты лисица не спеши,

А попробуй догони!

**Игра «Догони колобка»**

*Дети передают друг другу игрушки: сначала колобка, за ним лису, стараясь, чтобы она не догнала колобка.*

**Колобок:** Я от дедушки ушел,

Я от бабушки ушел,

От лисицы ушел.

А все почему? Потому что бегаю хорошо.

А бегаю хорошо, потому, что спортом занимаюсь. Давайте, снеговик, проверим, как наши дети бегать умеют.

**Игра «Снежки»**

*Снеговик начинает таять. Дети дуют на него.*

**Снеговик:** Ой, спасибо, ребята! Не дали мне растаять. Пойду я на улицу. А вы ко мне приходите, да поиграйте у меня во дворе. До свиданья! (Уходит)

**Колобок.** Сейчас зима, холоднои, чтобы не заболеть, надо обязательно есть витамины. И вам ребята принес самые лучшие живые витамины.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВОИЛЬИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

**Физкультурное развлечение**

**Тема: «Путешествие на северный полюс»**

**(для детей средней группы)**

**Разработал воспитатель: Белогорлова Е.В.**

**2014 год**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной деятельности  
**Задачи:** обобщить знания детей о зиме, как о времени года;  
развивать внимание, ловкость, меткость, выносливость, быстроту, умение действовать по сигналу;  
воспитывать доброжелательность, интерес к зимним забавам.  
**Участники развлечения:** ведущий, Снеговик, Зимушка – зима, белые медведи, дети.  
**Ход развлечения:**   
**Ведущий**   
Ребята, предлагаю вам послушать загадку и отгадать её.  
*Кто знает верную примету?  
Высоко солнце - значит, лето.  
А если холод, вьюга, тьма,  
И солнце низко, то…*  
**(зима)**  
**Ведущий**.  
Пришла зима. С морозами, весёлыми забавами. Ребята, вы любите зиму? (да)  
**Ведущий.**  
За что вы её любите? Поделитесь (можно кататься на коньках, лыжах, санках, играть в снежки и лепить снеговика)  
/дети читают стихи/  
**1 ребёнок**  
*Бела дороженька, бела.  
Пришла зима. Зима пришла.  
Я шапку белую ношу,  
Я белым воздухом дышу.  
Белы мои ресницы,  
Пальто и рукавицы.  
Не различить меня в мороз  
Среди белеющих берёз.*  
**2 ребёнок**  
*Мчусь, как ветер на коньках  
Вдоль лесной опушки.  
Рукавицы на руках,  
Шапка на макушке.  
Раз-два! Вот и поскользнулся.  
Раз-два! Чуть не кувыркнулся.*  
**3 ребёнок**  
*Как обычно в январе  
Много снега во дворе.  
Но беда невелика-  
Слепим мы снеговика.*  
/входит Снеговик/

**Снеговик**   
*Здравствуйте, ребята.  
Я - весёлый снеговик.  
К морозу, к холоду привык.  
И за мной идёт сама  
Наша зимушка – зима.*  
/показывает руками на тропинку, идущую к площадке, как бы приглашая войти Зиму. Но Зима не появляется/  
**Ведущий**  
Здравствуй, Снеговик. А где же Зимушка – зима?  
**Снеговик**  
Наверное, ещё не время. Живёт Зимушка - зима далеко отсюда, на северном полюсе. Ребята, вы сможете отправиться за Зимушкой на северный полюс и пригласить её к нам? (да)  
**Снеговик**  
И всех испытаний, которые встретятся на вашем пути, не испугаетесь? (нет)  
**Ведущий**  
На чём же мы доберёмся до северного полюса, Снеговик?   
**Снеговик**  
На северный полюс можно добраться на санях. Счастливого пути.  
/прощается, уходит/

**Поездка на санках**

**Песня «Саночки»**

**Ведущий**  
Ну, вот, ребята, мы и добрались до северного полюса. Посмотрите, нас встречают белые медведи.  
**Белые медведи**  
Рады приветствовать вас, ребята, в царстве Зимы. Что привело вас сюда?   
**Ведущий**  
Мы за Зимушкой – зимой. Хотим, чтобы она в наши края пожаловала. Укажите путь, где Зимушку искать.  
**Белые медведи**  
Поиграйте с нами, тогда мы вас проводим к Зимушке.

**Подвижная игра «Белые медведи»**

**Белые медведи**  
Молодцы, ребята. Весело поиграли. Вы - ловкие и быстрые. Обещали показать, где живёт Зимушка – зима, вон её дворец.  
Выходит Зима  **Зима**  
Здравствуйте. Зачем пожаловали?  
**Ведущий**  
*Здравствуй, гостья-зима!  
Просим милости к нам.  
Песни севера петь  
По лесам и степям.  
Есть раздолье у нас -  
Где угодно гуляй;  
Строй мосты по рекам  
И ковры расстилай.*  
**Ведущий**  
Мы пришли за тобой, Зимушка – зима. Мы тебя в гости ждём. А тебя всё нет, и нет.  
**Зима**  
Приятно слышать, что вы меня любите и ждёте.  
/дети читают стихи/  
**4 ребёнок**  
*Снег кружится,  
Снег ложится -  
Снег! Снег! Снег!  
Рады снегу зверь и птица,  
И, конечно, человек!*  
**5 ребёнок**  
*Белая лужайка,   
Тёплая фуфайка.  
Я на лыжах побегу –   
Ты меня поймай-ка!*  
**Зима**  
Спасибо. Порадовали. Ребята, вы зимние забавы любите? (да)  
**Зима**  
Пришло время проверить, какие вы ловкие и меткие.

**Эстафета «Попади снежком в цель»**

/дети выстраиваются в 2-е колонны. Это команды. Перед каждой командой лежит поднос со снежками. На расстоянии примерно 2- 3м стоят 2-е корзины. По сигналу ведущего: «Раз – два – три! Снежком в корзину попади!» участники команд по очереди метают снежки в цель, затем встают в конец колонны. Во время проведения эстафеты звучит весёлая музыка. По окончании эстафеты все вместе посчитывают количество снежков в каждой корзине. Ведущий и Зима выявляют команду – победительницу. Зима даёт этой команде снежинку. Полученные снежинки можно складывать в ведёрко. У каждой команды ведёрко своё/  
**Зима**  
Молодцы, ребята!   
**Белые медведи**  
А можно, Зимушка – зима, мы тоже проведём для ребят конкурс?  
**Зима**  
Ну, давайте. Что вы там придумали?

**Эстафета «Поймай рыбку»**

/дети остаются построенными в 2-е колонны. Перед каждой командой проруби на расстоянии примерно 10 м, ( они могут быть сделаны из снега), в каждой проруби рыбки, рассчитано по одной на человека. Белые медведи встают каждый у проруби. По сигналу ведущего «Раз –два - три! Рыбок лови!» дети по одному подбегают к проруби и вылавливают рыбку. Пойманные рыбки кидают на снег около проруби. Затем встают в конец колонны. Команда, выловившая рыбок быстрее, побеждает и получает снежинку в награду. Звучит весёлая музыка/  
**Белые медведи**  
Молодцы, ребята. И с заданием справились, и доброе дело сделали. Нам корм добыли. Спасибо.  
/едят рыбу/   
**Зима**  
У нас на севере много снега. Иногда пробираться сквозь сугробы очень трудно. На помощь могут прийти северные олени. Сейчас проверим, как вы справитесь с трудным заданием. Задание на быстроту и выносливость.

**Эстафета «Оленьи упряжки»**

/дети стоят построенные в 2-е колонны. Первые участники – это олени. В руках у них обруч. По сигналу ведущего олени начинают переправлять по очереди каждого участника в условленное место. Звучит весёлая музыка. Команда, справившаяся с заданием первая, побеждает и получает ещё одну снежинку/ **Зима**  
Молодцы, ребята!  
/ведущий и Зима подсчитывают количество снежинок у каждой команды и выявляют команду, ставшую победительницей. Участники команды награждаются аплодисментами/

**Ведущий**  
Нам пора возвращаться домой.  
**Зима**  
Поедем на оленях  
/скачут по кругу на оленях, звучит весёлая музыка/  
**Ведущий**  
Вот мы и дома.   
/встречает Снеговик/  
**Снеговик**  
Заждался я вас. Ну, что пригласили Зиму в гости?  
**Ведущий**  
Да, Снеговик. Со всеми испытаниями справились, встретились с Зимушкой – зимой, пригласили её в гости  
/указывает на Зиму/  
Вот и к нам пришла зима.  
**Зима**  
Ребята, вы такие молодцы! Не испугались, отправились в далёкие края, справились со всеми заданиями, проявили ловкость, быстроту и выносливость. Хочу вас угостить съедобными снежками.  
**Ведущий**  
А разве бывают съедобные снежки? Мы знаем с ребятами, что снег есть нельзя. Правда, ребята? (да)  
**Зима**  
Правильно, снег есть нельзя. Зима колдует, накрывает снежки покрывалом белого цвета, внутри подшит пакет с зефиром, приговаривает:  
*Белый снег пушистый,  
В сладкий превратись ты.*  
повторяет несколько раз. Достаёт пакет с зефиром и передаёт ведущему. Дети и ведущий благодарят Зиму за угощение, прощаются и уходят в группу под музыку «Кабы не было зимы» музыка Е. Крылато

**Развлечение ко Дню защитника отечества в средней группе**

.

**Ход развлечения**

*Звучит марш. Дети заходят в музыкальный зал.*

**Ребенок**

Почему мы в этом зале

Очень дружно все собрались?

Марш играет. Наш парад,

Начинает детвора!

**Ребенок**

День нашей Армии сегодня.

Сильней ее на свете нет!

Привет защитникам народа!

Российской Армии…

**Все**

Привет!

**Ребенок**

Воспитатели, как мамы,

Стройно выстроились в ряд.

И как будто генералы,

Принимают наш парад.

**Ребенок**

Дуют ветры в феврале.

Воют в трубах громко.

Змейкой мчится по земле,

Легкая поземка.

Поднимаясь, мчатся вдаль

Самолетов звенья.

Это празднует февраль,

Армии рожденье!

**Песня «Бравые солдаты»**

*Звучит маршевая музыка. Дети маршируют, садятся на стульчики*

**Ведущий**

Впереди парада скачет

Кавалерия ребячья.

Все с клинками острыми,

В буденовках со звездами.

**Соревнование «Турнир всадников»**

1. *команды. По-очереди доскакать до «заставы», взять важную посылку (кеглю), вернуться в исходное положение, передать коня-палочку другому ребенку.*

**Песня «Лошадка Зорька»**

**Ведущий**

Ребята, а вы знаете, чтобы стать настоящим военным, надо быть сильным, закаленным, каждое утро делать зарядку. А вы делаете? Расскажите.

**Ребенок**

Рано утром я проснусь,

На зарядку становлюсь!

Приседаю и скачу.

Космонавтом быть хочу!

**Ведущий**

Выходите, ребята на спортивную разминку!

**Спортивная разминка «Все вокруг стараются»***(с флажками)*

**Ведущий**

Я вижу, что вы растете сильными, смелыми. Не побоитесь, если вас запустят на ракете в космос?

**Ребенок**

Чтоб ракетой управлять,

Нужно смелым, сильным стать.

Слабых в космос не берут.

Ведь полет – не легкий труд!

**Ребенок**

Космонавт, лети вперед,

Подойдет и мой черед.

Тренируюсь я пока,

Чтоб взлететь за облака!

**Игра «Полет на луну»**

*Палочки, веревочка, луна.  Играют 2 ребенка. Наматывают веревку на палочки*

**Ведущий**

Ребята, а кто охраняет наше небо?

**Ребенок**

Наши летчики-герои

Небо зорко стерегут,

Наши летчики-герои

Охраняют мирный труд.

**Ведущий**

А наш самолет не хочет взлетать. Давайте спросим, что у него случилось?

**Упражнение про самолет**

Что ревешь самолет? – У-у-у.

Может, заболел живот? – У-у-у.

Может, у тебя не те

Пассажиры в животе? – У-у-у.

Руки в стороны – в полет

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре –

Полетел наш самолет.

**«Минное поле».** Перед вами поле с минами (обручи, в которых стоят кегли). Вы должны его разминировать – мячом попасть в обруч.

«**Собери не глядя**»Всем играющим завязывают глаза и дают в руки корзинки.  На полу рассыпаны пробки (насыпать в обруч).  По сигналу участники начинают на ощупь собирать пробки).

**Ведущий** Вот и заканчивается наше развлечение, посвященное нашим защитникам – российским воинам.

Праздник наш кончать пора,

Скажем Армии…

**Дети**

Ура!

*Дети под маршевую музыку уходят из зала. Повар им машет на прощанье.*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВОИЛЬИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

**Спортивное развлечение «Кто быстрее»**

**(для детей средней группы)**

**Провел воспитатель: Маргачева Н.А.**

**Белогорлова Е.В.**

**2014г**

**Цель:** формирование положительного настроения от занятия физической культурой.

**Задачи.**

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность: формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения.

2. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья.

3. Вызывать положительные эмоции от движения.

**Оборудование**: маленькие мячики по одному на ребенка, костюм клоуна, маска медведя, маска кошки, три маленьких обруча, пять больших обручей, досточки для ходьбы, пещера, большая конфета, конфеты для угощения.

**Ход урока**

*Дети под музыку входят в зал.*

*Встают в круг.*

*Появляется клоун, начинает делать упражнения с мячами, веселить детей.*

**Клоун:** Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Кто я? (Клоун). Молодцы, угадали, я вам принес мячики, давайте с ними поиграем.

*Дети идут по кругу и берут мячи.*

*Вместе с клоуном выполняют упражнения.*

Мячики все мы взяли,  
С ними быстро зашагали.  
А теперь все побежали,  
Надо в круг теперь всем встать,  
Мячики нам показать.  
Мячики поднимаем,  
А теперь опускаем!  
Стали дети приседать,  
Мячиками об пол стучать!  
А теперь попрыгаем.  
А теперь зашагаем,  
И мячи убираем.

*Все проходят мимо корзинки и кладут туда мячи.*

**Клоун:** Вот какие молодцы, а вы играть умеете?

**Ведущая:** Клоун, конечно, умеют. Вставай с нами играть в игру, которая называется “Ай дили, дили, дили”.

**Игра: Ай дили…** (Стихи И. Михайловой)

*Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Выразительно произносят текст, сопровождая его движениями.*

Ай дили, дили, дили, (Идут шагом по кругу. С окончанием фразы, дети разворачиваются лицом в круг.)  
А мы кого-то видели!   
Глазастого. (Поднести руки к лицу, изобразить большие глаза)  
Ушастого. (Руки поднять вверх, изобразить уши)  
Вихрастого. (Потрясти головой)  
Зубастого. (Притопы)   
Он сидел под кустом, громко щелкал языком. (Щелкают языком)  
Может, это козел? (В круг выскакивает козел)  
Может, из лесу пришел серый волк? (Выскакивает волк)  
Или медведь? (Выходит медведь)

**Все:**

Не смогли мы разглядеть!  
Потому что испугались  
И с испугу разбежались!

*Дети бегают по залу, а козел, волк и медведь ловят бегущих.*

**Клоун**: Интересная игра, а я вас хочу научить прыгать по кочкам.

**Упражнение “Пройди по кочкам”**

*Раскладываются досточки, дети по ним проходят цепочкой друг за другом.*

**Клоун**: Ой, ребята, слышите, кто-то рычит. Заходит Мишка.

**Мишка:** Вы чего тут расшумелись, спать мне не даете, разбудили?

**Клоун**: Мишка, а мы тут с детьми играем, веселимся, поиграй с нами.

**Мишка:** Да, мне бы очень хотелось посмотреть и поиграть с ребятами. Поиграйте со мной в мою игру. Играют в игру “У медведя во бору”.

**Игра “У медведя во бору”**

*Выбирается “медведь”, который садится в стороне. Остальные, делая вид, что собирают грибы-ягоды и кладут их в лукошко, подходят к "медведю", напевая (приговаривая):*

У медведя во бору   
Грибы, ягоды беру.   
Медведь не спит   
И на нас рычит!   
Лукошко опрокинулось (дети жестом показывают, как опрокинулось лукошко),   
Медведь за нами кинулся!

*Дети разбегаются, “медведь” их ловит. Первый пойманный становится “медведем”.*

**Клоун:**А теперь предлагаю преодолеть полосу препятствий.

**Упражнение: “Полоса препятствий”**

Надо пройти по ребристой доске, пролезть по пещере, прыжки из обруча в обруч.

**Клоун:**Молодцы, ловко у вас все получается, ой, послушайте, кто это ещё к нам пришел. Из-за дверей раздается: Мяу. (Входит кошечка)

**Песня: “Цап-Царап”.**(Слова Р. Алдониной, музыка С. Гаврилова)

У котенка лапки –  
Мягкие подушки,  
А внутри – царапки,  
Острые игрушки!

Цап, цап, цап – царап,  
Острые игрушки *2 раза*

Учит сына кошка:  
Не зевай, сынишка!  
Где шуршит немножко,  
Там, наверно, мышка!

Цап, цап, цап – царап,  
Острые игрушки *2 раза*

Учит сына мышка:  
Берегись, сынишка!  
Где шуршит немножко,  
Там, наверно, кошка!

Цап, цап, цап – царап,  
Острые игрушки *2 раза*

**Клоун:** А сейчас я хочу с вами поиграть в игру, которая называется

“**Найди свой домик**”.

*Дети под музыку танцуют, а когда музыка заканчивается, занимают места в домике. (Обручи). Игра повторяется два раза.*

**Ведущая:** Клоун, тебе понравилось у нас в гостях?

**Клоун:** Очень, а на память о нашей встрече, я вам хочу подарить вот такую большую конфету.

**Ведущая**: Так конфета одна, а ребяток много?

**Клоун**: А я же фокусник, могу одну конфету превратить, чтоб стало много. (Клоун произносит волшебные слова, и меняет конфеты).

*Ведущая и дети благодарят Клоуна.*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВОИЛЬИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

**Театральное представление русского фольклера**

**по сказке Чуковского К.И. «Муха Цокотуха»**

**(для детей средней группы)**

**Провели воспитатели: Белогорлова Е.В.**

**Маргачева Н.А.**

**2014г**

**Цель:** развивать художественно-исполнительские навыки, активизировать словарный запас, совершенствовать грамматический строй речи. Интеграция образовательных областей: социализация, коммуникация, музыка.

**Задачи:** способствовать развитию творческой самостоятельности, эстетического вкуса в передаче образа, закреплять умение исполнять средства выразительности (позы, жесты, мимика, интонации, движения), развивать отчетливое произношение, согласованность диалога персонажей, продолжать закреплять умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, воспитывать умение действовать в театральном коллективе.

**Предварительная работа:** чтение и просмотр сказки К.И.Чуковского «Муха-цокотуха», рассматривание иллюстраций к сказке, заучивание стихотворных текстов, обсуждение образов персонажей, подготовка средств театральной выразительности (декорации, костюмы).

**Действующие лица:** Муха-Цокотуха, Пчелка, Блошка, Бабочка, Божья Коровка, Тараканы, Кузнечики, Жуки, Паук, Букашки, Комар.

**Декорации:** костюмы для персонажей; самовар, монетка-денежка, цветы, бочонок мёда, фонарики, сетка-паутина, сушки, сервировка стола, предметы народно-прикладного искусства (ложки, матрёшки, балалайки, шкатулки, свистульки, самовары).

**Ход мероприятия:**

Ведущий:

Наша жизнь скучна без сказки.

Дорог день, как целый год.

Всех добрей и ярче краски,

Если сказка к нам придет!

Звучит русская народная песня «А я по лугу...».

Ведущий:

Муха, Муха-Цокотуха,

Позолоченное брюхо!

Муха по полю пошла,

Муха денежку нашла.

Выходит Муха, по дороге находит «денежку».

Муха-Цокотуха:

Что же мне купить?

А пойду я на базар, и куплю я самовар.

Потом  что день рожденья

Буду нынче я справлять,

Всех букашек-таракашек

Сладким чаем угощать.

Муха покупает самовар на «базаре». Накрывает на стол, ставит угощение.

Муха-Цокотуха:

Ах, какой, ах, какой

Он красивый, расписной!

Не стесняйтесь, прилетайте,

Жду вас в гости ровно в час.

Приходите, приползайте,

Если крыльев нет у вас.

Пых-пых-пых, закипает самовар,

Пых-пых-пых, из трубы пускает пар.

Ведущий: Узнали лесные букашки о празднике – дне рождения Мухи, и полетели к ней поздравлять ее с этим прекрасным днем.

Под русскую народную песню «Пчелки» вылетает Пчела.

Пчелка:

Я - соседка Пчела,

Тебе меду принесла!

Ах, какой он чистый,

Сладкий и душистый!

Передает Мухе банку с медом.

Муха-Цокотуха: Спасибо! Прошу за стол!

Выбегает Блошка под русскую народную песню «Я на горку шла».

Блошка:

Ты прими от Блошки

Эти красные сапожки

Будешь часто надевать,

Будешь лихо танцевать

На сафьяновых сапожках

Золоченые застежки,

И задорный каблучок

Отбивает - чок, чок, чок!

Ох, сапожки хороши,

Так и просят - попляши!

Муха-Цокотуха:

Спасибо, спасибо,

Сапожки на диво!

Прошу за стол садиться,

Чайку напиться.

Блошка с Пчелкой садятся за стол.

Выходит жук под русскую народную музыку.

Жук:

Жу – жук, жу – жук,

Я принёс вам цветочки.

Жу – жук, жу – жук,

Сам собрал их на лужочке.

Муха-Цокотуха: Спасибо, спасибо, букет красивый, прошу за стол!

Звучит мелодия русской народной песни «Посею лебеду на берегу», вылетает Бабочка.

Бабочка:

Я порхала по цветам,

Прилетела в гости к вам.

Поздравляю, поздравляю!

Счастья, радости желаю!

Муха приглашает Бабочку за стол.

Звучит русская народная мелодия «Ах вы сени, мои сени...», к столу подходят Кузнечики, Божья Коровка.

Кузнечики:

Мы кузнечики, а значит,

Без забот и без хлопот

День и ночь по полю скачем –

Путешествуем весь год.

Божья Коровка:

Я, Божья коровка,

Чёрная головка,

Спинка в горошину -

Гостья хорошая!

Кузнечики и Божья Коровка: Поздравляем с именинами!

Муха-Цокотуха: Спасибо, гости дорогие! Прошу к столу!

Ведущий: Стала Муха-Цокотуха гостей потчевать, угощать.

Муха-Цокотуха:

Бабочка – красавица,

Кушайте варенье,

Или вам не нравится

Наше угощение?

Бабочка:

Очень сладко, очень вкусно,

Просто объеденье!

Как же изумительно клубничное варенье!

Букашки:

Без блинов и чай не чай,

Блины к чаю подавай!

Вкусного печенья, сладкого варенья-

Вот так угощенье!

Ведущий: Как чудесно, как прелестно!

Кузнечик: Очаровательно!

Жук: Замечательно!

Жук обращается к Пчеле:

Пчелка, дорогая,

С цветов мед собираешь,

А с гостями поиграешь?

Все дети играют в русскую народную игру «Пчела».

Дети становятся в круг, Пчела - в центре, поют:

Пчелки, пчелки,

Поверху летают,

Жальца - иголки,

К цветкам припадают,

Серые, малые.

Медок собирают,

Крылышки алые.

В колоду таскают, ж-ж-ж...

Пчела ловит; кого поймала, говорит: «Замри»; ребенок остается стоять на месте, а игра продолжается, и так 2-3 раза.

Ведущий: А кто сюда ползет? Без станка и без рук, а холст ткет?

Выходит Паук, гости застывают от ужаса. Паук набрасывает веревочную петлю на Муху-Цокотуху и подтягивает ее к себе, приговаривая и напевая:

Паук:

Я злой паучище,

Длинные ручищи.

Я за мухой пришёл,

Цокотухой пришёл!

Муха-Цокотуха:

Дорогие гости, помогите,

Паука-злодея прогоните!

Паук: Ха-ха-ха, не шучу,

Ноги, руки скручу!

Ведущий:

Что же вы сидите?

Помогайте, муху из беды выручайте!

Пропадёт ведь муха-красавица!

Все:

А вдруг он так же с нами расправится?!

Ведущий: Но кто это спешит на помощь?

Букашка: Это спаситель наш, Комар-Комарище, Длинный носище!

Звучит русская народная мелодия «Полянка», вылетает Комарик с саблей.

Комар:

Я комар-храбрец,

Удалой молодец.

Где паук, где злодей?

Не боюсь его сетей.

Паука я не боюсь,

С пауком сейчас сражусь!

Комар разрубает петлю, Паук убегает, Комар берет Муху за руку, все гости выходят вперед.

Комар:

Я тебя освободил,

Я злодея победил.

А теперь, душа-девица,

Будем вместе веселиться!

Муха-Цокотуха:

Ты меня от смерти спас,

Прилетел ты в добрый час!

Букашка:

Эй, сороконожки,

Бегите по дорожке,

Зовите музыкантов,

Будем танцевать!

Дети из зала изображают сороконожек, они встают друг за другом, первый ребёнок берёт в руки мяч, изображает голову сороконожки, а остальные тело. Дети шагают в ногу за «головой» под музыку.

Ведущий:

Веселье затевайте,

Играть, плясать начинайте!

Жук:

Ну, а теперь,

Сапог не жалей,

Не жалей лаптей -

Давай «русскую» скорей!

Любой танец под русскую народную мелодию или русская народная пляска «Калинка».

Ведущий:

Представление - веселье

И для вас, и для нас,

Мы закончим в этот час.

Ой, вы гости дорогие,

Приходите чаще к нам!

Рады мы всегда друзьям!

Пришло время расставанья,

Говорим вам: «До свиданья!» (дети хором)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВОИЛЬИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

**Целевая экскурсия «Мое село Новоильинск»**

**Воспитатель: Белогорлова.Е.В.**

**2014г.**

**Интеграция:**

Познание. Коммуникация. Здоровье. Чтение художественной литературы. Музыка. Художественное творчество.

**Цель:**

Дать детям понятие о том, что такое малая Родина.

**Задачи:**

• *Обучающие:*

- формировать основы патриотизма у детей;

- подвести детей к пониманию того, что иметь свой дом – большое благо,

что все хорошее начинается с родного дома и матери;

- продолжать знакомить детей с достопримечательностями родного села;

• *Воспитательные:*

- воспитывать любовь к семье, родному дому, детскому саду, селу;

- воспитывать заботливое, доброжелательное отношение к родным и

близким, друзьям и сверстникам.

• *Развивающие:*

- активизировать и пополнять словарный запас детей;

- развивать внимание, активную мыслительную деятельность.

**Предварительная работа:**

• Беседа о семье, родном доме, детском саде, селе, в котором мы живем.

• Беседа о профессиях мам, пап.

• Чтение художественной литературы:

- чтение стихотворений А. Барто «Все на всех», «Не скучаю», «Зазвонил

будильник»; «Сказка о Жигулевске», «Два солнца»; Н. Подлесова «У нас в Жигулях».

- Заучивание стихов, пословиц о городе, Родине.

**Познание.**

- Закрепить и уточнить знания детей об основах патриотизма, любви к семье, к родному дому, детскому саду, селу, в котором мы живем.

- Расширять представления, что наше село растет и хорошеет.

**Коммуникация.**

- Обогащать словарь по теме: «Моя малая Родина».

- Подбирать прилагательные к существительным, согласовывая их в соответствующем роде и падеже.

- Развивать умение отвечать на вопросы осмысленно, полным предложением.

- Воспитывать умение слушать друг друга.

**Здоровье.**

- Укреплять мышцы туловища и конечностей.

- Формировать правильную осанку.

**Чтение художественной литературы.**

- Формировать выразительность речи.

- Закреплять умение читать стихи, проговаривать пальчиковую гимнастику.

**Художественное творчество:**

- формировать умение передавать характерные особенности изображаемых объектов;

- развивать чувство цвета, формы, пропорций;

- развивать чувство радости достигнутому результату.

**Ход занятия.**

**Организационный момент.**

1.*Воспитатель:* Ребята, сегодня мы с вами отправимся на экскурсию по родному селу. Вы мне будете помогать провести экскурсию, так как вы много знаете о родном селе. Но вначале мы с вами должны придумать слова. Скажите, что можно сказать про наше село (какое оно) – красивое, уютное, замечательное, родное и т. д. А какие у нас люди живут? (добрые, умные, доброжелательные, гостеприимные и т. д.)

Показ слайдов села.

Дети одеваются, строятся на улице.

2. *Воспитатель:* - А сейчас давайте вспомним, что располагается в нашем близлежащем микрорайоне (кафе, магазин, аптека, детский сад, жилые дома).Как называется улица, где расположены магазин, аптека, кафе? На какой улице расположен детский сад? Сколько жилых домов в нашем микрорайоне? Какой наш район? (большой, маленький). Что ещё располагается близ нашего детского сада? (центральная площадь) .Эта площадь находится на главной улице Ленина

**Физкульминутка.**

«Поиграем» И. Токмакова.

На лошадке ехали,

До угла доехали,

Сели на машину,

Налили бензину.

На машине ехали,

До реки доехали.

Трр (стоп). Разворот.

На реке – пароход.

Пароходом ехали,

До горы доехали.

Пароход не везет,

Надо сесть в самолет.

Самолет летит,

В нем мотор гудит.

У-у-у!

3. *Воспитатель:* .

-Это наш детский сад. Как он называется? (Ромашка) .

- Как называется это здание? (администрация нашего города). Здесь работают наш мэр и его заместители.

« Дом Культуры» -Что здесь происходит? (все праздники: Новый год, День рождения города, Масленица и т. д.) – А что находится за площадью? (школы, аптека)

- Мы пришли к месту, где находится памятник воинам –освободителям.

Весной, в честь праздника Дня Победы, дети из школ, детских садов возлагают цветы к памятнику.

*Воспитатель:* - Ребята, вам понравилась экскурсия?

- Вы любите своё родное село?

- Молодцы ребята, помогли назвать достопримечательности села.

**Игровая деятельность.**

Игра «Угадай, что это? »

Фундамент, балкон, лестница, крыша, стены, окно, двери (Дом) .

Игра «Какой дом? »

В этом доме много этажей – он многоэтажный.

Дом построен из кирпича – он кирпичный.

Дом, построен из дерева – он деревянный.

**Пальчиковая гимнастика.**

«Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! »

Продуктивная деятельность.

Предлагается детям вспомнить, в каких домах они живут, уточнить их

форму, пропорции, расположение этажей, дверей. Дети рисуют свои дома (Я нарисовал 2-х этажный дом. Я нарисовала одноэтажный дом). Цветными красками дети закрашивают окна, двери, крыши, дополнительно рисуют деревья, солнышко, тучи, выставляют на стенд.

Радуются результатам выполненной работы.

 Я взяла эту тему потому, что считаю, что эта часть педагогического образования наиболее важна в деле воспитания детей. Какой педагог может быть, если он не тактичен. Его не смогут полюбить дети, он не сможет управлять процессом обучения, в итоге он не сможет дать те знания, которые необходимо понять и усвоить учащимся. Эта проблема сейчас очень актуальна, т.к. большинство педагогов попросту забыли, что такое педагогический такт, они часто не сдержаны и даже грубы. Педагогический такт – характернейший профессиональный признак учителя. Он включает в себя и умение подойти к детям, установить с ними контакт, и взаимоотношения с родителями и учителями. Он необходим и в обучении, и в воспитании, так как эти два понятия не разделимы. Хорошо известно, что бестактный учитель может хорошо изложить программный материал, но завладеть мыслями и чувствами детей не сможет.

      Рассматриваемая нами проблема базируется на личностно-деятельном подходе современной педагогики. Мы останавливаемся на важнейшем вопросе, который составляет основу педагогики и психологии. Это вопрос взаимодействия педагога и воспитанника.

    Из всей совокупности взаимоотношений учителя с детьми, основанных на профессиональном долге и чувстве ответственности, следует выделить педагогический такт. Педагогический такт включает в себя уважение к личности ребёнка, чуткое отношение к учащимся, внимание за их психическим состоянием. Уважение, душевная теплота, ласка не исключают требовательности, а предполагают её. Связь уважения и требовательности диалектична. В зависимости от уровня воспитанности личности учащегося учитель варьирует оттенки своих отношений с ним: от скрытой симпатии до подчеркнутой холодности, от раздумья до сухости, от мягкости до строгости.   
Проявление внимания, доброты, заботы должно меняться в связи с возрастом детей. Педагогический такт проявляется в уравновешенности поведения учителя (выдержка, самообладание, в сочетании с непосредственностью в общении). Педагогический такт предполагает доверие к ученику, оно должно стать стимулом к работе учащихся. Культура общения учителя проявляется в разных формах взаимодействия с учениками: на уроке, во внеклассной работе, на досуге.

**2.Педагогический такт – характерная профессиональная особенность учителя.**

   Для начала, я хотела бы рассмотреть понятие «такт» .  Само слово "такт" (от латинского tactus) – это форма человеческих взаимоотношений. Такт – необходимое условие успешного общения между людьми. Тактичный человек старается вести себя в коллективе так, чтобы ни своим внешним видом, ни неосторожным словом не испортить настроение окружающим.

   Такт в буквальном смысле слова - прикосновение, влияние. Это нравственная категория, помогающая регулировать взаимоотношения людей. Основываясь на принципе гуманизма, тактичное поведение требует, чтобы в самых сложных и противоречивых ситуациях сохранилось уважение к человеку. Такт - это форма поведения, когда человек идет на моральный компромисс, но во имя высоких нравственных целей. Это смягчение, сознательное ослабление одного нравственного требования во имя верности другим.   
  Правильно считать такт не как избежание трудностей, а как умение увидеть более краткий путь к цели. Общий такт и педагогический не одно и то же; не каждый человек тактичный, деликатный обладает педагогическим тактом.

   Педагогический такт – характерная профессиональная особенность учителя. В любой профессии есть нечто особенное, что отличает ее от других профессий. проявляться это может и в привычках человека, и в его речи, внешнем виде. Особенность профессии учителя, прежде всего, проявляется в его педагогическом такте.

   Однозначного определения, что такое педагогический такт не существует. Одни педагоги считают, что педагогический такт – это естественная способность учителя влиять на учащихся; вторые – это составная часть общей культуры учителя; третьи – это владение своим предметом и методикой его преподавания. Доля правды есть в каждом из этих высказываний. Не вызывает сомнений, что одним преподавателям легче обладать педагогическим тактом, чем другим, но говорить, что это их врожденное качество было бы неправильно. Так же неправильно отождествлять педагогический такт с общей культурой поведения учителя или с его методическим образованием. Педагогический такт, конечно, связан со всеми остальными качествами учителя, но имеет и свою специфику: он правильно определяется как чувство.

**Проявление педагогического такта, деликатности, сдержанности, уважения к родителям**

В основе новой философии взаимодействия семьи и дошколь­ного учреждения лежит идея о том, что за *воспитание детей несут ответственность родители,*а все остальные социальные институты призваны поддержать и дополнить их воспитательную деятельность. Признание приоритета семейного воспитания, новизна отношений семьи и дошкольного учреждения определяется понятиями «сотрудничество» и «взаи­модействие»

Главный момент в контексте «семья—дошкольное учреждение» — личностное взаимодействие педагога и родителей в процессе воспита­ния ребенка.  
  
Для педагогов важ­но, как организована деятельность группы (режим, обеспечение реализации программы), то для родителей наиболее значимо — как «вписывается» и в режим, и в реализацию программы их ребенок. Родители должны быть уверены в хорошем отношении к своему ребенку воспитателей.  
  
**Общение педагога ДОУ с родителями воспитанников**  
**Этапы установления доверительно-деловых отношений**  
В процессе межличностного общения люди вступа­ют в контакт (устанавливают взаимоотношения, нала­живают взаимодействие), передают и получают инфор­мацию, т.е. обмениваются ею, воспринимают и понимают друг друга, опираясь на невербальное поведение своих партнеров.  
  
^ Интерактивная сторона общения педагогов с родите­лями предполагает возникновение между ними контакта, которые станут основой сотрудничества воспитываю­щих взрослых, налаживания взаимодействия между ними.

Первый этап установления доверительных отношений - создание у педагога и трансляция родителям положительного образа ребенка.  
Второй и третий этапы установления доверительно-деловых кон­тактов с родителями связаны с обменом между воспитывающими взрослыми информацией о ребенке.   
На втором педагог передает родителям те неожиданные или интересные знания о ребенке, которые не могли быть ими получены в семье (например, данные социометрического исследования о положении ребенка в группе сверстников или особенности элементов учебной деятельности, которые формируются у ребенка на занятиях). При этом педагог доверительно сообщает родителям о своих затруднениях и советуется с ними, как поступить сформи­ровать у родителей установку на сотрудничество.  
^ На третьем этапе взрослые меняются ролями. Педагог знакомит­ся с проблемами семьи, возникающими в ходе воспитания ребенка.   
Четвертый этап установления доверительно деловых контактов с родителями состоит в совместных исследованиях лич­ности ребенка, выработке согласованного взгляда на его воспита­ние, коррекции всеми взрослыми своих воспитательных позиций, на основании чего реализуется единое педагогическое воздействие.  
  
**Подготовка педагога к диалогу с родителями**  
***Ошибки в общении педагога с родителями:***

* ***полич­ное обращение,***
* ***торопливость в оценке ребенка с акцептом на негативные проявления,***
* ***пренебрежение к собеседнику, игнори­рование его настроения, состояния, жизненного опыта.***

Справиться с волнением перед беседой, добавить уверенности в своей позиции, создать готовность к диалогу и взаимопониманию педагогу помогут следующие упраж­нения.  
Упражнение «Перед сложным разговором» В ситуации, обо­значенной в названии упражнения, необходимо, пребывая в состо­янии сосредоточенности и сконцентрировав волю, несколько раз (до семи) повторить текст формулы: «Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».  
  
Упражнение «Дыхание» Удобно устроившись в кресле или на стуле, расслабившись и закрыв глаза, по своей команде необхо­димо отключить внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не надо стремиться управлять им. Дли­тельность упражнения — 10—15 мин.  
  
До и после важного разговора можно воспользоваться упражне­ниями, представляющими собой разновидности метода психологи­ческого душа, помогающего снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе.  
  
Упражнение «Внутрениий луч» Сначала необходимо принять удобную позу сидя, лежа (если позволяют обстоятельства) или стоя. Затем надо представить, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно дви­жется сверху вниз, постепенно освещая лицо, шею, плечи, руки ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, расслабляется складка на лбу, опадают брови, охлаждаются глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, расслабляются шея и грудь. Рекомендуется выполнить упражнение несколько раз в последова­тельности сверху вниз, Закончить его надо словами: стал(а) новым человеком! Я стал(а) сильным(ой), спокойным(ой) и стабильным(ой)! Я все буду делать хорошо!»  
  
**Учимся слушать родителя  
  
Слушание может быть пассивным и актив­ным (понимающим).**  
Пассивное слушание необходимо в случаях: когда собеседник хочет высказать свое мнение или отношение к чему-либо; в напря­женных ситуациях, когда он хочет обсудить волнующие его вопросы («Расскажите, что вас беспокоит?»)  
  
При пассивном слушании следует придерживаться следующих правил.

* 1. Стараться не вмешиваться в монолог говорящего.  
      2. Внимательно слушать все, что говорит собеседник.

   3. Постоянно давать собеседнику сигналы, что вы сосредоточены на его словах:

 «Да-да. Понимаю вас»

*Активное слушание* необходимо, когда желание говорить очень слабое или

                 отсутствует, когда собеседник стремится получить более активную поддержку, помощь или одобрение.  
  
*1. Прием отражения чувств —*стремление показать собеседнику, что слушатель понимает его чувства, состояние. Делаем акцент не на содержании сообщения, а на эмоциональном состоянии собеседника: «Мне кажется, что вы чувствуете...», «У меня такое ощу­щение, что вы чем-то...», «Я вижу, что вы очень сердиты». Если слушатель в конфликтной ситуации покажет говорящему, что понимает его чувства, «обвинительный накал» речи собеседника спадет.  
*2. Прием выяснения*— обращение к говорящему за уточнениями. Следует использовать фразы: «Не повторите ли вы еще раз?», «Что вы имеете в виду?», «Не объясните ли вы это?», «Изви­ните, я не совсем понял вас...» и т.д. Такие мягкие, нейтральные фразы приглашают собеседника, не обижая его, высказывать свою мысль более конкретно, подыскивать точные слова. Выяснение полезно использовать в случаях, когда собеседники решают проблему и им необходимо точно понять позицию друг друга.   
*3. Прием перефразирования —*повторение мысли собеседника сво­ими словами. Перефразирование можно начать следующими фразами: «Если я вас правильно понял, то...», «Другими словами, вы считаете...» и т.п.   
*4. Прием резюмирования*— подытоживание основных мыслей собе­седника. Следует использовать фразы: «Таким образом, главное...», «Итак, вы пред­лагаете...», «Ваша основная идея, как я понял, в том, что...», «Если теперь подытожить сказанное вами...»  
  
^ Учимся разрешать конфликты с родителями.  
  
*Конфликтов не надо бояться, их надо предупреждать, а в случае возникновения — улаживать. Именно улаживать, так как в конфликтах не бывает победителей. Конфликт показывает, что проблема назрела, и если ее разрешить, то конфликт минует.****Алгоритм разрешения конфликта.***  
 1. Выслушайте собеседника, не перебивая его.  
2. Признайте чувства, которые собеседник испытывает. Это можно сделать с помощью приема активного слушания — «отражения чувств собеседника»,

3. Установите границы допустимого: «Я готов(а) вас выслушать, но слушать брань не буду».  
4. Продемонстрируйте понимание роли родителя в воспитании ребенка, например: «Я понимаю, что вы заботитесь о своем ребенке».  
 5. Выясните, как родитель воспринимает конфликт: «Пожалуй­ста, говорите, мне очень важно знать ваше мнение по поводу про­изошедшего».  
6. Четко сформулируйте предмет обсуждения, т.е. то, из-за чего возник конфликт. Это важно для сужения поля обсуждаемых про­блем. Достигнуть этого можно с помощью приема ак­тивного слушания — резюмирования, например: «Таким образом, главное... Если теперь подытожить сказанное вами, то...». Еще лучше попросить сделать резюме самого родителя.   
7. Установите, по каким вопросам вы с родителем имеете одина­ковые взгляды, а по каким — ваши мнения расходятся. Это можно сделать, повторив несколько раз вопрос: «Вы согласны с?..»  
8. Опишите содержание конфликта, избавив его от эмоциональ­ных характеристик. Здесь снова может быть использован прием резюмирования: «Итак, мы пришли к тому, что...».  
9. Ищите выход из ситуации, устраивающий обе стороны. Для этого попросите родителя дать свои предложения по решению про­блемы и добавьте к ним свои. Если среди этого перечня не нашлось варианта, устраивающего обоих, то необходимо продолжить вы­движение предложений по решению проблемы до тех пор, пока не будет найден выход из ситуации, отвечающий интересам всех сторон  
10. Примите совместное «коммюнике», в котором устно или пись­менно будет зафиксировано, что обе стороны, участвующие в кон­фликте, признают решение приемлемым и обязуются его выполнять.  
  
Упражнения способствуют выработке внут­ренней стабильности, созданию баланса нервно-психических про­цессов, освобождению от травмирующей ситуации.  
  
*Упражнение «Мария Ивановна»*Выполняется индивидуально в течение 10— 15 мин. Представьте себе неприятный разговор с каким-либо человеком, например с Марией Ивановной, повысившей на вас голос и сделавшей несправедливые замечания. Закончился рабочий день, и вы по дороге домой снова вспоминаете неприятную бесе­ду. Чувство обиды захлестывает вас и вы не можете с ним справиться. В таком случае попробуйте идти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попро­буйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны: подражайте ее походке, манере вести себя, проигрывайте ее размышления, семей­ную ситуацию, отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, напряжение спадет, изме­нится ваше отношение к конфликту и к самой Марии Ивановне.  
Последствия такой игры станут видны на следующий день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением обнаружит, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, будет стремиться уладить конфликт.  
  
*Упражнение «Мой враг, мой друг»* Упражнение помогает из­менить взгляд на другого человека, с которым у вас напряженные отношения. Представьте себе своего обидчика. Возьмите лист бумаги и по­пытайтесь описать его внешний вид, т.е. составить словесный портрет. Старайтесь фиксировать прежде всего симпатичные детали его внешности. Прочитайте то, что написали. Если вы отметили отрица­тельные внешние данные этого человека, вычеркните их. Затем опишите качества характера своего партнера по конфликту. Опирайтесь на то, что в нем есть хорошего, не разрешайте себе описывать отрицательные свойства его личности. Если все же это произошло, при повторном чтении вычеркните их.  
Далее опишите взаимодействие с этим человеком, опять опира­ясь на позитивные моменты в его поведении. Затем попробуйте проанализировать свои действия. Вы почувствуете изменения к лучшему в отношении к этому человеку. Это поможет выстроить конструктивную линию поведения.  
^ Владение тех­нологией этической защиты  
Конфликты между педагогом и родителем, во время которых возможны критические и недоброжелательные высказывания ро­дителя в адрес педагога, могут потребовать от него владения *тех­нологией этической защиты,*которая позволяет педагогу с честью выходить из трудного положения и сохранить возможность конструктивного общения с родителем в дальнейшем. Главное условие использова­ния технологии — разговор должен происходить в отсутствие де­тей, потому что одна из задач воспитателя — укрепление авторитета родителей. Технологии этической защиты следует начинать со способов «мягкой» защиты (приемы 1 — 5) и, только испробовав все средства, переходить к «жестким» приемам (приемы 6—8).    
  
1. *«Вопрос на воспроизведение».*Назначение приема состоит в том, чтобы приостановить общение, принижающее достоинство человека. Прием осуществляется с помощью вопроса и просьбы педагога воспроизвести слова и действия партнера по общению, которые якобы показались ему непонятными. Такие фразы, как «Простите, я не понял(а)» «Как вы сказали?» «Не расслышал(а), не могли бы вы повторить?», должны быть произнесены без иронии, с искренней заинтересованностью. Собеседник по вашей просьбе вынужден остановить произнесение гневной речи и воспроизвести то, что уже было сказано. Как правило, в это время происходит осознание си­туации и говорящий возвращается к сказанному уже с использо­ванием элементов речевого этикета. У педагога появляется возмож­ность выстроить конструктивное общение с родителем.  
  
2. *«Вопрос об адресате».*Цель данного приема — показать собе­седнику, что неуважительная речь не может быть обращена к пе­дагогу. Основа приема лежит в демонстрации наивного и искрен­него непонимания того факта, что это к нему обращена подобная тирада родителя. Фраза «Это вы мне?» дополняется мимикой и пластикой. Партнеры по общению имеют возможность, если будет признана ошибка, продолжить разговор в приемлемом тоне.  
  
3. *«Окультуренное воспроизведение».*Этот прием используется педагогами с целью корректирования поведения партнера. Его суть состоит в демонстрации оппоненту другой формы общения — культурной. Применив фразу «Если я правильно вас понял(а)...», педагог добавляет то, что было сказано собеседником, но в другой форме. При согласии партнера с тем, что именно это он и имел в виду, можно считать, что общение удалось вывести на более высокий уровень.   
  
4. *«Оправдание поведения».*Прием состоит в создании своеобразного зеркала, которое предъявляется партнеру, чтобы он увидел в нем свои возможные добрые мотивы. Услышав от педагога позитивные пред­положения: «Вероятно, вы хотели...» «Конечно, вы намеревались...», обидчик невольно соглашается, и уровень общения повышается.  
5. *«Ссылка на личностные особенности».*Данный прием будет последним в ряду способов удержать ситуацию на грани конфликта. Он своего рода предупреждение собеседнику о том, что тот преступает допустимую грань. Педагог должен сказать партнеру о каких-либо своих принципиальных качествах, не позволяющих ему вести об­щение на заданном уровне: «Я не привык(ла) к такому тону. Я так устроен(а), что не могу...» и т.п.  
6. *«Великодушное прощение».*Этот элемент «жесткой» защиты выглядит как видимое смирение с грубостью партнера, который пока не может вести себя иначе: «Если только так вы и умеете, то...» «Если вам так хочется...». Здесь педагог уже не делает попытки сохранить достоинство собеседника.  
  
7. *«Сопоставление достоинств партнера с его поведением».*При­менение этого приема возможно в двух вариантах. Первый, имею­щий целью продолжить общение, состоит в оглашении педагогом своего положительного отношения к собеседнику: «Я всегда считал(а), что вы такой(ая)..., но сегодня я вас не узнаю». Второй больше будет свидетельствовать о разочаровании, которое испытывает вос­питатель: «Вы казались таким(ой)..., а оказывается, что...».  
  
8. *«Оставить наедине с самим собой».*Это способ жесткий, лако­ничный, с обязательным разрывом отношений: «Жаль, что вы не осознаете, что сейчас произошло. Вероятно, вы не способны понять, что сказали»

Приемы этической защиты нужно использовать, будучи спокой­ным, по возможности, в предложенной последовательности.  Как только на определенном этапе педагогу удастся сделать общение более спокойным и конструктивным, можно прекратить использование технологии. Ее применение можно считать успешным, если удалось избежать разрастания конфликта и вернуть общение в норму.  
 Деликатность и интимность – ведущие правила ведения разговора с родителями

К профессиональным коммуникативным педагогическим умениям можно отнести пошаговую технологию продвижения к контакту и взаимопониманию. Она позволяет преодолеть начальную настороженность родителей (нормальную реакцию взрослого человека при вступлении в контакт), подвести к адекватному общению, при котором слова воспитателя начинают вызывать нужную реакцию у родителей.   
***Пошаговая технология продвижения к контакту и взаимопониманию по методике Д.Б. Филонова***

·     доверительное общение не может быть навязано, оно должно возникнуть как естественное желание с другой стороны;

·         процесс контактирования проходит в своем развитии определенные этапы (стадии). Задержка или попытка проскочить тот или иной этап может разрушить взаимодействие;

·         процесс взаимодействия должен развиваться последовательно, а переход в другую стадию возможен только при наличии определенных промежуточных результатов.  
***Стадии контактного взаимодействия:***

* *накопление согласия;*
* *поиск совпадающих интересов;*
* *взаимное принятие для обсуждения личностных качеств и принципов;*
* *выявление качеств, опасных для взаимодействия;*
* *реализация способов индивидуального воздействия и взаимной адаптации;*
* *согласованное взаимодействие.*

***Алгоритм взаимодействия с семьей***  
***С. В. Глебова "Детский сад - семья: аспекты взаимодействия"*  
*1-я стадия***Поиск контактов при первой встрече. Воспитатель должен проявить высокий педагогический такт, искреннее уважение к родителям, деликатность, сдержанность, важно не оттолкнуть непродуманным вопросом.   
  
***2-я стадия***Обсуждается, что необходимо развивать и воспитывать в ребенке, подчеркивать его индивидуальность, неповторимость. На этом этапе уже можно осторожно заговорить о нежелательных проявлениях в поведении малыша.   
  
***З-я стадия***Установление общих требований к воспитанию ребенка. Педагог побуждает родителей высказать свои взгляды на воспитание ребенка, выслушивает мнение родителей об используемых ими методах, даже если оно ошибочно. Не опровергает, а предлагает свои способы воздействия, призывает объединить усилия для выработки единых требований.   
  
***4-я стадия***Упрочение сотрудничества в достижении общей цели. Согласившись на совместное сотрудничество, стороны уточняют воспитательные возможности друг друга, ставят единые цели и задачи. Возможны споры, разногласия. Важно, чтобы они не помешали дальнейшему сотрудничеству.

**Деловая игра в музыкальном зале**  
Педагоги делятся на 2 команды. За каждое задание начисляются баллы.  
**1.Назвать пословицы и поговорки** о физическом и психическом здоровье, высказывания философов, поэтов и др. известных людей:  
  
ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПОНЯТИЕ О ЖИЗНИ  
  
Будет здоровье – будет - все  
Здоровье за деньги не купишь  
В здоровом теле – здоровый дух  
Здоровье – это движение  
Здоровому и врач не надобен  
Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок   и т.д.  
  
Самое большое открытые современного человека – это умение омолодить себя физически и духовно    Брегг.  
                                   
В детях сейчас все! Жизнь бессмертного характера начнется с детей.  
                                                          П.К.Иванов  
Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.  
Здоровый нищий счастливее больного короля.                 Цицерон  
                                                                    Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст  
Его берегите, как сердце, как глаз.  
                                                    Ж. Жабаев  
**2.Продолжи фразу:**Процесс изменения форм и функций организма человека - … (физическое развитие)  
Основное специфическое средство физического воспитания - … (физические упражнения)  
Детский туризм это - … (прогулки и экскурсии)  
Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - …(основные виды движения)   
**3.Проблемные ситуации:**  
Вы на прогулке с детьми, пошел дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития? (организовать подвижную игру: «Убежим от дождика»; летом в экологически чистом районе использовать как фактор закаливания) и т.п.  
4.Решение кроссворда   
«Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня»  
Защита проекта «Спортивный коллаж»

       Группа № 3  
Сохраните себя в неустроенном мире.  
Не меняйте лицо свое, жизнь торопя.  
В новой должности, в новой квартире  
И в бесславье и славе – храните себя!

     Группа № 4  
Мы все мечтаем быть красивыми,  
Здоровыми и сильными.  
И чтобы нам мечту осуществить  
Мы с физкультурой все должны дружить.  
  
   Группа № 2  
Чтоб душа и тело пело  
Нужно взяться нам за дело:  
Физкультурой заниматься  
И водичкой обливаться!  
  
  Группа№ 6  
Есть древо Жизни –   
а мы представляем  – Древо ЗОЖ  
  
Группа № 1  
  
Будьте Здоровы!  
Подведение итогов.   
Награждение победителей грамотами и ценными подарками  
  
В конце педсовета педагогам были вручены памятки  
  
**«Это может каждый, или 10 правил здорового образа жизни»**  
Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов.   
        Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура?   
        Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет и постарайтесь перенять эти полезные привычки.   
        1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.   
         2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.   
         3. Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.   
         4. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.   
       5. Не зацикливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом, не обвиняя себя во всех смертных грехах.   
       6. Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.   
       7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.   
        8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом   
достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.   
        9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т.п.   
        10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.   
Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя, хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВОИЛЬИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

**Деловая игра**

**Тема «Формирование привычки ЗОЖ»**

**Разработал воспитатель:**

**Белогорлова.Е.В.**

**2015г**

Цель: повышать педагогическое мастерство по разделу «Здоровый образ жизни»

Формировать у них ответственность за здоровье детей и свое здоровье, мотивацию на здоровый образ жизни.

Форма проведения : деловая игра .

Ведущий: Сегодня мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней - Здоровый образ жизни! Здоровье человека-это главная ценность в жизни. Его не купишь не за какие деньги!

Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире, а также не сможете воспитать детей здоровыми и жизнерадостными. Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом. "Мы за здоровый образ жизни! "

"Здоровый образ жизни - залог здоровья".

И сейчас мы постараемся доказать друг другу и самим себе, что "Здоровым быть здорово!». В игре участвуют две команды, приветствуем участников, приветствуем участников и предлагаем сказать девиз..

Ведущий: И так начинаем игру.

Конкурс1:"Здоровье"

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И всё будет получаться.

Командам даются карточки с незаконченными пословицами о здоровье. Задание - закончить пословицы и прочитать.

Чистота-(залог здоровья)

Здоровье дороже -(золота)

Чисто жить- (здоровым быть)

Здоровье в порядке - (спасибо зарядке)

В здоровом теле -(здоровый дух)

Здоровый нищий счастливее -(больного короля)

Представитель команды, которая быстрее справилась, зачитывает ответы.

Ведущий:

Конкурс 2:

Чтобы нам здоровыми быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь —

Моя первая любовь.

Ведущий: задание родителям необходимо внимательно рассмотреть картинки, на которых нарисованы продукты питания, определить какой они содержат витамин, и разложить по пакетам.

Работа родителей.

Ведущий:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья —

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать —

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Ведущий предлагает родителям заполнить шуточный кроссворд.

Кроссворд



Вопросы:

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

Пока разгадывается кроссворд, предлагаем родителям сформулировать ответы на вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?

это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

2. Какие методы и приемы для укрепления и сохранения здоровья вы знаете?

прогулка, физкультура, массаж и т. д.

3. Как вы считаете с какого возраста нужно приобщать детей к здоровому образу жизни?

4. Дайте свое определение понятия "Здоровье".

Здоровье – состояние полной физического психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней .

Как итог нашей игры мы можем сказать, что воспитывать ребенка здоровым - это значит с самого детства научить его вести здоровый образ жизни. И напоминаем основные компоненты здорового образа жизни:

• рациональный режим

• систематические физкультурные занятия

• закаливание

• правильное питание

• благоприятная психологическая обстановка в семье, доверие и взаимопонимание, совместное проведение досуга.

**«Это может каждый, или 10 правил здорового образа жизни»**  
Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов.   
        Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура?   
        Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет и постарайтесь перенять эти полезные привычки.   
        1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.   
         2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.   
         3. Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.   
         4. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.   
       5. Не зацикливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом, не обвиняя себя во всех смертных грехах.   
       6. Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.   
       7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.   
        8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом   
достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.   
        9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т.п.   
        10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.   
Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя, хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

