

**Подвижные игры по
валеологии «Я и мой
организм»**





это наука о воспитании
привычки к здоровому
образу жизни!

Здоровый образ жизни:

- Рациональный режим дня
- Питание
- Физическая нагрузка
- Закаливание
- Гигиенические мероприятия и навыки



Подвижные игры

Подготовительная группа.



Игры с бегом

- Горелки.
- Ловишки (с ленточками).
- Мороз – красный нос.
- Коршун и наседка.
- Быстро возьми.
- Чья колонна быстрее построится.
- Совушка.
- Пятнашки.
- Бег шеренгами.
- Догони соперника.
- Перемена мест.
- Собери флажки.
- Будь внимателен.
- Салки – не попади в болото.
- Жмурки.
- Салки со скакалкой.
- Перемени предмет.
- Догони свою пару.
- Второй лишний.
- Простые ловишки.
- Верёвочка.
- Эстафета парами.
- Ослик.



Игры с прыжками.

- Не попадись.
- Лягушки и цапля.
- Не наступи.
- Волк во рву.
- Прыгни – повернись.
- Будь ловким.
- Прыгни – присядь.
- Сильный удар.
- Пингвины с мячом.
- Загони льдинку.
- Перелёт птиц.
- Не оступись.
- Прыжковая эстафета.
- Волшебная скакалка.
- Бочком.
- Бег в мешке.
- Волки и овцы.
- Лиса и куры.
- Кто прыгает.
- Прыгаем по кругу.



Игры с метанием.

- Охотники и звери.
- Ловишка с мячом.
- Кто самый меткий.
- Стоп.
- Кого назвали, тот ловит мяч.
- Перебрось через планку.
- Школа мяча.
- Мяч водящему.
- Подбей волан.
- Сбей кеглю.
- Пас.
- Быстрые и меткие.
- Пас по кругу.



Игры с лазанием.

- Перелёт птиц.
- Ловля обезьян.
- Медведи и пчёлы.
- Медвежата.





Игры с ходьбой.

- Пройди бесшумно.
- Фигурная ходьба.
 - Стоп.
 - Не урони шарик.
- Построй шеренгу, круг, колонну.
- Тройка.
- Рыбки.
- Кто выше взойдёт по палке.
- Тяни в круг.
- Чурбан.
- Серая утка.
- Эстафета в ходьбе.



A photograph showing the lower legs and feet of several people walking on a dirt path in a park. The path is surrounded by green grass and trees. Overlaid on the image is large, bold, white text that reads "МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!". The text is split across the top and bottom of the image, with "МЫ" and "ЗА" at the top, and "ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!" at the bottom.

**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**