Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

МА ДОУ №44

**Физкультурно-оздоровительный**

**проект.**

**«Движение + движение=**

**формула здоровья».**



**Составила: воспитатель**

**Сафаргалеева И.А**

**Тема проекта:** Физкультурно-оздоровительный**.**

**Творческое название:** Движение + движение = формула здоровья**».**

**Автор – составитель:** Сафаргалеева Ирина Аитбаевна**.**

**Продолжительность проекта:** долгосрочный**.**

**Категория участников:** дети, родители**.**

**Возраст участников:** средняя группа 4-5лет**.**

**Проблема и актуальность:**   
Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.  
Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышление.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения:  
- использование гибкого охранительного режима,  
- правильного рационального питания,  
- создание санитарно-гигиенических условий,  
- условий для закаливания,  
- оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей,  
- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия.  
Проблему коррекции и устранения нарушений необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения правильно организованной физкультурно-коррекционно-развивающей среды.

**«БЕЗ ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ!»**

**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА**:

- воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта**:

1**.Образовательные задачи**:

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему физкультурно – оздорови-тельной работы.

**2.Развивающие задачи**:

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

**3.Воспитательные задачи**:

Воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

**4. Коррекционные задачи:**

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития физических качеств нравственных основ личности накопление двигательного опыта, коррекция психомоторных нарушений.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при усвоении комплексного использования всех средств физического воспитания.

**ПРИНЦИПЫ ПРОЕКТА:**

\* принцип разностороннего развития личности; \* принцип индивидуальности; \* принцип цикличности и систематичности; \* принцип оздоровительный;

\* принцип взаимосвязи с семьей; \* принцип ответственности сотрудников ДОУ; \* принцип соблюдения прав человека и гражданина; \* принцип обеспечения равных возможностей при реализации проекта оздоровления детей.

**ФОРМЫ ПРОЕКТА**:

1.Специально организованная деятельность. 2. Совместная деятельность с детьми. 3. Самостоятельная деятельность детей. 4. Интеграция с другими образовательными областями. 5. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы. 6. Взаимодействие со специалистами ДОУ.

Все формы работы позволяют повысить двигательную активность детей

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**:

1.народные игры, подвижные игры, спортивные игры, 2.игровые упражнения, игровые задания, 3.гимнастика коррегирующая, 4.гимнастика пальчиковая, 5.гимнастика для глаз, 6.динамическая пауза, 7.релаксация, 8.прогулка, 9.утренняя гимнастика, 10.закаливание, 12. индивидуальная профилактическая работа, 13. свободная двигательная активность.

**Методы, используемые в проекте**:

- практические,

- словесные,

- наглядные.

**Этапы проведения проекта**:

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный .

**Ожидаемый результат проекта:**

1. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор; 2. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни; 3.Снизится заболеваемость и детский травматизм среди воспитанников 4.Выработается привычка к повседневной физической активности и заботе о здоровье. 5.Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»;

**Содержание проекта:**

**1. Организационный этап:**

- изучение условий реализации проекта;

- привлечение родителей к участию в проекте;

- определение цели и задач;

- выбор форм и методов работы с детьми;

- определение необходимого материала (дидактические пособия, - литература, игры, атрибуты и т.д.)

**2. Практический этап:**

**Содержание по направлениям:**

**Серии\ бесед:**

**- «**Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»;

- «Если хочешь быть здоров!»;

- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»;

- «Чистота – залог здоровья»;

- «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»;

- «На зарядку – становись»;

- «Здоровая пища»;

- «Как вести себя в поликлинике».

- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки);

**Цикл тематических блоков:**

1. **Образовательная область «Познавательное развитие»**

* «Где живет витаминка?» (Рассказать детям о пользе овощей и фруктов для здоровья человека. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью);
* «Как быть здоровым?» (Воспитывать бережное отношение к своему здоровью);

1. **Образовательная область «Социально - коммуникативное развитие»**

* «Встреча с Незнайкой» (Продолжать закреплять культурно – гигиенические навыки: нельзя пользоваться общим полотенцем, зубной щёткой, расчёской, носовым платком; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, внимание к другим детям, учит оказывать взаимопомощь);
* Беседа-сказка «В стране Болячки» (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, формировать любовь к жизни, чувство радости существования**);**
* Д/игра «Оденем куклу на прогулку».
* Д/игра «Узнай и назови овощи и фрукты».
* Д/игра «Таня простудилась».
* Д/игра «Назови виды спорта».
* Д/игра «Если кто-то заболел».
* С/Р игра «Овощной магазин».
* С/Р игра «Поликлиника», «Больница», «Аптека», «Детский сад», «Семья».
* Экскурсия в медицинский кабинет детского сада. (Познакомить с медсестрой детского сада, медицинским кабинетом, для чего необходим медкабинет, что в нем есть. Учить детей не бояться врачей.);
* Беседа «Поведение ребёнка на детской площадке» (Закрепить правила безопасного поведения на качелях);
* Беседа «О правильном питании и пользе витаминов**»**

1. **Образовательная область «Речевое развитие»**

* Чуковский К. И. «Айболит», «Мойдодыр»
* Крылов А. «Как лечили петуха»
* Безруких М. «Разговор о правильном питании»,
* Зильберг Л. «Полезные продукты»,
* Зайцев Г. «Дружи с водой»,
* Шорыина Т.А. «Утренняя зарядка», Барто А. «Я расту»;
* Лебедев-Кумач В. «Закаляйся! »,
* Суслов В. «Про Юру и физкультуру»,

1. **Образовательная область «Физическое развитие»**

* Утренняя гимнастика (ежедневно, в соответствии с календарно – тематическим планом).
* Физкультурные занятия (по плану инструктора по физической культуре).
* Эстафеты: «Передай зонтик»; «Кто быстрее соберёт овощи – фрукты»,
* Соревнование: «Кто быстрее соберёт шишки»;
* Подвижные игры: «Мыши в кладовой» (с подлезанием); «Принеси мяч» (средней подвижности); «Найди свой цвет» (с бегом); «Кролики» (с подлезанием); «Поймай комара» (с прыжками); «Цветные автомобили» (с бегом);
* Игры малой подвижности: «Что спрятано?»; «Где позвонили?»;
* Гимнастика бодрящая после сна: в соответствии с перспективным планом средней группы.

1. **Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»**

* Рисование «Овощи и фрукты» .
* Лепка «Во саду ли в огороде».
* Прослушивание колыбельных песен, произведений В. Моцарта, Л. Бетховена.
* Рисование «На яблоне поспели яблоки».
* «Изготовление рецептов для игры в больницу».
* Аппликация «Консервированные овощи в банке».
* Конструирование из бумаги «Кисть рябины».

**Совместная деятельность детей и родителей:**

* Организовать фотовыставку «С семьей спортом заниматься, поверь, реально круглый год!»
* Консультация для родителей «Движение и здоровье»
* Оформление альбома «Мы выбираем здоровье!».

**3 этап. Заключительный**.

Физкультурный праздник «Мама, папа, сад и я – вместе дружная семья! Наш девиз: здоровье, смех принесут во всём успех!»

**Список литературы:**

* Е. С. Анищенкова «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. Пособие для родителей и педагогов»
* К. Ю. Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников»
* В.Н. Волчкова, Н. В. Степанова «Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие»
* .Н. Вострухина, Л.А. Кондрыкинская «Знакомим с окружающим миром детей 3-5 лет»
* Н. Ф. Губанова «Развитие игровой деятельности. Система работы в средней группе детского сада»
* В. Н. Зимонина «Воспитание ребёнка дошкольника»
* М. М. Конторович, Л. И. Михайловалова «Подвижные игры в детском саду»
* Т.Б. Мазепина «Развитие навыков общения ребёнка в тренингах, играх, тестах»
* Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье»

**Приложения 1 :**

**Консультация для родителей «Движение и здоровье»**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной работоспособности.

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каж­дому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает больше, чем до Луны. А между тем известно также то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным слу­чаям. Статические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движений и правильного питания в жизни детей. К слову, и взрослых тоже.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (70%) и хронических (до50%) заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела.

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их соз­нание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем, так, рабочие программы.

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мыш­ления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятель­ности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвы­чайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий и привычек, но - и это главное – подавать собственный пример.

* Утром еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал не­сколько упражнений по растяжке мышц.
* Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.
* Теперь за аппетитный зав­трак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме настоятельной потребности в завтраке. За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

А в выходные дни устройте настоящий семейный праздник (праздник, к слову, не всегда означает застолье). Неплохо заранее его спланировать, посвятив исключительно вопросам здоровья:

1. Завтрак в этот день хорошо готовить вместе, всей семьей;
2. **Вместе заняться гимнастикой, поиграть в подвижные игры;**
3. Отправившись на прогулку, например в лес, в поисках различ­ных лечебных трав, поговорите об их действии и о благородном влиянии природы не здоровье;
4. Желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различ­ные упражнения: *(«Если ты потянешься и потом расслабишь мышцы, у тебя появится ощущение тепла во всем теле. Напряги затылочные мускулы, и ты почувствуешь, как усиливается после этого кровообраще­ние».)*

Однако только говорить о значимости здоровья – это мало, надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочис­ленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем**.**

***Удачи Вам и вашим детям!***

***Благодарим за сотрудничество!***

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Напольное лото "Веселые зверушки"**

**Правила игры:** с помощью кубика дети передвигают фишку, на каком [животном](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/58.php) остановились, того они и изображают.

**Оборудование**: 4 фишки, шестигранный кубик

* Котёнок – ходьба на четвереньках, подлезание.
* Медведь – ходьба вперевалку.
* Обезьяна – подпрыгнуть и достать предмет
* Заяц – [прыжки](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/86.php) на двух ногах с продвижением вперёд или на месте
* Черепаха – медленная ходьба
* Лиса – ходьба, виляя хвостиком.
* Лягушка – выпрыгивание из глубокого приседа
* Змея – ползание по-пластунски
* Мышка – бег на носочках
* Белка – метание в цель
* Аист – стоять на одной ноге, удерживая равновесие
* Петушок – ходьба, высоко поднимая колени.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://pandia.ru/text/79/147/images/image124_1.jpg12 | http://pandia.ru/text/79/147/images/image125_1.jpg11 | http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=9-72&n=2110 | http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=9-72&n=219 |
| http://*****/wp-content/uploads/2013/01/snake-262x300.jpg8 | http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=7-72&n=21 7 | http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=9-72&n=21 6 | G:\проекты\«Я расту здоровым»\ПРОЕКТ\приложение\картинки для карточек\9352afb1864413da5a4f4067861fe43d.jpg  5 |
| G:\проекты\«Я расту здоровым»\ПРОЕКТ\приложение\картинки для карточек\9352afb1864413da5a4f4067861fe43d.jpg1 | http://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=0-72&n=212 | G:\проекты\«Я расту здоровым»\ПРОЕКТ\приложение\картинки для карточек\9352afb1864413da5a4f4067861fe43d.jpg 3 | G:\проекты\«Я расту здоровым»\ПРОЕКТ\приложение\картинки для карточек\i.jpg 4 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

ПОПРЫГУШКИ
ОЗОРНЫХ ЛЯГУШАТ

**Консультация для родителей.**

*Забавные и совсем не сложные упражнения помогут укрепить мышцы ног и поднимут настроение (Источник: http:///poprygushki-ozornyh-ljagushat)*

Голеностопный сустав — один из са­мых трудолюбивых в нашем орга­низме. Какие только нагрузки ему не приходится выдерживать! Выстоять ему помогают прочные эластичные связки и сухожилия, которые препятствуют подворачиванию стопы при ходьбе, беге и прыжках. Но, несмотря на такую надежную защиту, голеностопный сустав иногда подводит, и кроха подворачивает ногу. Чаще всего это случается у ребятишек со слабым мышечно-связочным аппаратом, у детей, перенесших рахит или часто и длительно болеющих, а так же у малышей с избыточным весом.

Как же помочь ребенку и укрепить ножки? Конечно, большое значение имеет общеукрепляющая гимнастика, массаж и ношение специальной (с фиксированным голеностопом и высоким задником) обуви.

Кроме того, крохе со слабым мышечно-связочным аппаратом стопы не рекомендуются длительные прогулки пешком и прыжки с небольшой высоты (можно только подпрыгивать). Нежела­тельно отдавать малыша в какие-либо спортивные секции. Лучше всего заняться с крохой плаванием, научить его кататься на [велосипеде](http://pandia.ru/text/category/velosiped/) и регулярно выполнять упражнения специальной гимнастики. Данный комплекс рассчитан на детей 4-5 лет и направлен на укрепление мышц ног голеностопа. Обязательное правило — перед тем как начать основные упражнения, нужно хорошенько разогреть мышцы ног. Для выполнения данных за­даний понадобятся длинная лента или скакалка, небольшая мягкая [игрушка](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/217.php), [музыкальное](http://pandia.ru/text/categ/nauka/205.php) сопровождение.

**„Разогреемся"**

Чтобы подготовить ножки к прыжкам, нужно немного разогреть мышцы. Для этого малыш должен просто походить по комнате или по дорожке, чередуя ходьбу на носочках, на пяточках, с подниманием бедра и в полуприседе, на внешней и на внутренней сторонах стопы.

**„Скок-поскок"**

Мама прокладывает на полу длинную прямую линию (ленту или скакалку). Ребенок на одной ножке перепрыги­вает вправо и влево через линию, постепенно продвигаясь вдоль нее, затем, сменив ножку, прыгает в обратную сторону.

**„Мелем, мелем мучку"**

Если кроха еще не умеет прыгать через скакал­ку, то ему помогают родители: держат за концы скакалку и раскручивают ее, а ребенок старается перепрыгнуть. Научившись, малыш сам начинает прыгать через скакалку, чередуя бег через нее и прыжки с двух ног на две.

**„Сейчас поймаю!"**

Кто-нибудь из взрос­лых держит на весу игрушку, примерно на 25-30 см выше, чем малыш может дотянуться до нее вы­тянутой рукой. Задача следующая — ребен­ку нужно постараться подпрыгнуть как мож­но выше и в прыжке выхватить игрушку.

**„Вот какие мы большие!"**

Ножки малыш расставляет на уровне плеч, руки — за голову. Ребенок приседает, а когда встает, подпрыгивает как можно выше. Такое упражнение можно повторить 5-10 раз.

**„Танец лягушат"**

Упражнение развивает не только физические данные ребенка, но и чувство ритма. Подберите мелодию, в которой меняется темп (или найдите несколько быстрых и медлен­ных песенок), и предложите малышу прыгать в такт музыке. Если для него это сложно, пусть потанцует под музыку, стараясь соблюдать темп и ритм.

**Приложение 4**

1. ***Беседа по теме: «Если хочешь быть здоров» -***

***Цель беседы***. Дать детям элементарные представления об микробах и вирусах. Напомнить, что следует заботиться не только, о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.

Вспомните «Сказку о микробах». - Где поселяются микробы? Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов: «микрос», что значит «малый», «биос» - жизнь. Не все микробы вредные. Многие полезные. Например, с помощью молочно-кисло бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни. - Как попадают микробы в организм? (ответы детей) Если человек: - при чихании, кашле не прикрывает рот и нос ( микробы разлетаются на 10 метров) - не моет руки перед едой ( не дружит с доктором Водой) - пользуется чужими вещами - не моет овощи и фрукты - не закаляется и т.д. - Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко? - Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим – все ни почем? (Они закаляются) - Как они это делают? Какой доктор помогает? (Доктор Вода) Если хочешь быть здоров – закаляйся! утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее. Оздоровительная минутка. - Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Почему так думаете? (Ответы детей) - Можете ли вы себя назвать закаленными? Приведите примеры закаленных людей. Шесть признаков здорового и закаленного человека

1. Очень редко болеет

2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.

3. Имеет хороший сон.

Первый секрет – закаленное тело.

Второй секрет – хороший характер.

Третий секрет – правильное питание и режим дня.

Четвертый секрет – ежедневный физический труд. –

Вывод. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

1. ***Беседа по теме «Спорт – это здоровье»***

***Цель беседы.*** Рассмотреть фотографии спортсменов России и Белорецка , рассказать, что спорт это здоровье, это движение.

Воспитатель: физкультурой занимаются и маленькие и взрослые. Привести пример семью Сорокина Савелия. Пригласить на беседу с детьми. (показ фото, медалей, грамот…)Спортом занимаются самые сильные, крепкие, здоровые. Что нужно делать, чтобы стать сильным, крепким? Дети: делать зарядку.

Воспитатель: Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру? Дети: они слабые, часто болеют, грустные.

Воспитатель: давайте сделаем упражнения, чтобы мы стали сильными, укрепим мышцы.

***Приложение 5***

***Занятие . Тема: «Лучики здоровья рассказ о вирусах и микробах» Цель:*** формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

• ОО “Здоровье” Дать представление о вирусах и микробах, как возбудителях инфекционных болезней .

• ОО “Безопасность” Прививать детям осознанное отношение к необходимости оздоровления и защиты своего организма.

• ОО “Познание” Познакомить с микроскопом. Вызвать желание познакомиться с этим прибором поближе, увидеть его в работе. Способствовать развитию внимания, памяти, воображения, познавательно – мыслительных процессов.

• ОО “Социализация ” Воспитывать доброжелательность, умение слушать товарища и высказывать свои мысли. Развивать предпосылки к учебной деятельности (выполнение домашнего задания)

• ОО “Физическая культура” Закрепить умение выполнять упражнения по показу. ***Материал***: спокойная музыка, маршрут движения детей по городу, солнце с лучиками, трубочки, стаканчики, вода, бутылочка, таз с водой, картинки и овощами и фруктами, картинки распорядка дня, картинка микроскопа, бумага, цветные карандаши, песочные часы, бумага для рисования.

***Набор дел***. Воспитатель: Знаете, вы ведь не просто поздоровались друг другом, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это - значит здоровье желаю.

Воспитатель: Давайте мы с вами присядем на коврик и поиграем. Я хочу рассказать вам старую легенду (звучит спокойная лирическая музыка)

«Давным давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!(заканчивает звучать музыка)

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Где –то далеко есть город, который называется Здоровье. Хотите мы сегодня с вами отправимся в путешествие в этот город. Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Открыли свои глазки и вот мы в городе, а чтобы мы могли ориентироваться в городе нам поможет карта, давайте подойдем к ней. Посмотрите, сколько здесь разных улиц и каждой улицы есть свой значок. Почему то жители этого города очень грустные, у них пропали лучики солнышка, которые хранят их здоровье. Давайте поможем им и найдем эти лучики. Какая же первая улица?

Дети. Воздушная, а какой у нее значок, давайте найдем ее в город Первая улица «Воздушная» Воспитатель: Чтобы найти, первый лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Воспитатель: Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит? Дети: Ничего нет.Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки) .

Воспитатель: Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: В каждом из нас есть воздух. Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу, возьмите коктельные трубочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (дуем в трубочку воздух). А может ли наш организм прожить без воздуха (нет) А почему нужен воздух для нашего организма?

Дети: Чтобы организм обогащался кислородом. Воздух является одним из видов оздоровления, поэтому так полезно дышать чистым воздухом на природе.

Воспитатель: Вот и нашелся первый наш лучик, где мы его нашли? (на ул. Воздушной), что мы узнали на этой улице? (Воздух необходим нам для здоровья) .

(прикрепляю лучик здоровья)

Вторая Улица Витаминная.

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? (Ответы детей.)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).

Воспитатель: посмотрите на экран, в каких продуктах есть витамины? Витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель : В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру «Полезно – вредно» и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство, Выберите из этих продуктов полезные.

Воспитатель: Молодцы, ребята теперь мы с вами побывали ещё на одной улице города Здоровья, что мы здесь узнали? (пища есть вредная для организма и полезная. Чтобы быть здоровым надо есть полезную пищу, а вредную можно иногда, но в маленьких количествах)

Третья Улица физкультурная

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется Физкультурная, где находится значок этой улицы?

На этой улице живут наши гости, а почему улица, на которой живут гости, называется физкультурной? Потому что все наши гости занимаются физкультурой и значит, они здоровые крепкие и сильные. А давайте расскажем гостям, какая бывает гимнастика (ответы детей) и сейчас мы все вместе, гости вместе снами, выполним оздоровительную гимнастику:

Оздоровительная гимнастика.

Чтобы горло не болело, (Поглаживать ладонями шею.)

Мы погладим его смело. (Мягкими движениями сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, (Указательными пальцами растирать Крылья носа.)

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем, (Прикладывать ко лбу ладони “козырьком” и растирать лоб движениями в стороны.)

Ладошку держим козырьком. (Разжать указательные и средние пальцы.)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело. (Растирать пальцами точки за и перед ушками.)

Знаем, знаем – да-да-да! Нам простуда не страшна. (Потирать ладони друг о друга.)

Воспитатель: На какой улице мы с вами побывали? Что здесь узнали? (чтобы быть здоровыми надо делать гимнастику. Прикрепляем на доске лучик.

Четвертая Улица времени

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Воспитатель: А для чего нам в садике определять время (чтоб ориентироваться во времени делать все по режиму) .

Воспитатель: а зачем нам нужен режим? Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Разложи по порядку», перед вами картинки, которые нужно расположить в правильной последовательности начиная от момента пробуждения и закончить сном.

Воспитатель: молодцы, ребята, теперь мы знаем, что (распорядок дня надо соблюдать. Это поможет укрепить организм). Прикрепляем к солнышку.

Пятая улица - улица Чистоты.

Воспитатель: Так что же такое микробы и вирусы? (Это маленькие частицы, страшные, болезни, невидимые и т. д.) Попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и вызывают заболевание. Ученые изобрели микроскоп, заглянув в него, мы можем увидеть очень маленькие организмы, которые ни видны не вооруженным глазом. Микроскоп – это маленький прибор, предназначенный для получения увеличенных изображений с помощью линз.

Микроскоп состоит из основных элементов – окуляра, объектива и линз (показываю на экране). Они закреплены в подвижной подставке. Чтобы удобно было смотреть один глаз можно закрыть ладошкой.

Воспитатель : А теперь попробуйте представить и нарисовать микробы.

Изображение вирусов (спокойная музыка) .Что вы изобразили? (Ответы детей.) Вирусов существует очень много, которые вызывают различные заболевания, дома с родителями узнайте, какие вирусы есть и как с ними бороться. Давайте теперь сомнем ваши листочки и выкинем их в урну, чтоб они никого не смогли заразить. А на следующем занятии мы с вами посмотрим, как же выглядят микробы на самом деле.

Воспитатель: Как же нам теперь избавиться от микробов?

Давайте рассмотрим иллюстрации и определим правила защиты от микробов.

Картинки защиты от микробов и болезней. “Видео презентация”.

• Всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

• Мыть все овощи и фрукты.

• Есть, и пить только из чистой посуды.

• Когда кашляешь или чихаешь, закрывать нос и рот платком.

• Чаще делать в доме влажную уборку.

• Пить витамины

• От многих инфекционных болезней лучше всего защищают прививки.

Вот сколько правил защиты от микробов мы с вами усвоили, и это помогло нам найти последний наш лучик – лучик чистоты

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой путь преодолели мы с вами по городу «Здоровья» и как видим не зря. Что же у нас получилось? (мы собрали все лучики здоровья). А что же мы узнали, побывав в городе Здоровья? Давайте расскажем, а поможет нам в этом наше солнышко (ответы детей по лучикам – улицам: чтобы быть здоровым, надо:) – и не забудьте, пожалуйста, про домашнее задание. Какое? (Дома найти информацию про вирусы и микробы). А я тоже буду готовиться к нашей следующей встрече и подготовлю материал для рассматривания микробов через микроскоп. А сегодня я всем говорю «спасибо» за интересное путешествие, мне было с вами очень приятно общаться. Возвращаемся в наш детский сад, взялись за руки, говорим волшебные слова.

**Приложение 6**

**Спортивный праздник: «Мама, папа, я – спортивная семья».**

*Ведущий:* - Внимание! Внимание! Начинаем наш спортивный праздник! Всех участников прошу приготовиться к торжественному построению.

Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться, какими вы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими. Сегодня у нас необычные соревнования, так как вместе с нами будут соревноваться ваши мамы и папы.

*Ребенок:*

Родители – такой народ, На занятость спешит сослаться!

Всем надо спортом заниматься!

А вот, чтобы ставить всем рекорды,

И о больницах забывать,

Над взрослыми в вопросах спорта

Решили дети шефство взять!

*Ведущий*: - Празднику спортивному рада детвора,

Юным физкультурникам –

*Все: -* Ура! Ура! Ура!

*Ведущий:* - Командам приготовиться к приветствию!

Капитаны выходят вперед.

*Капитан команды «Спутник»:*

- Мы приветствуем команду «Ракета»,

Желаем полететь на другую планету,

Захватить там храбрость и смелость

И в игре показать умелость!

*Капитан команды «Ракета»:*

- А вам, наш «Спутник» дорогой,

Желаем от души,

Чтоб результаты ваши

Все были хороши.

Чтоб не знали вы усталость

И доставили всем радость.

*Ведущий:* - Вот и встретились наши команды. Предлагаю вам взять с собой быстроту, смелость находчивость и смекалку.

Представление жюри.

Команды на исходное положение.

1. Эстафета с обручем.
2. этап. Дети бегут змейкой вокруг обруча, назад возвращаются бегом.
3. этап. Папа поочередно выполняет прыжки из обруча в обруч.
4. этап Мама поднимает каждый обруч, надевает его через себя и возвращается в команду.

2.Соревнование « Охота на гусей»

Маленькими мячами выбивают поочередно одна команда другую

1. Комбинированная эстафета.
2. этап. Дети бегут на лошадках ( гимн. паки) передавая друг другу.
3. этап. Мамы выполняют прыжки через скакалку.
4. этап. Папы ведут мячи.

*Исполняется песня «Ты не бойся мама»*

3.Конкурс с шариками

В обручах лежат шарики по количеству детей в каждой команде.

Родителям нужно взять ребенка прибежать к обручам, где лежат шары затем , привязать ребенку за ногу шарик и вернуться в команду.

4.Соревнование «Мой папа самый сильный»

Выбрасывание шестнадцатикилограммовой гири.

Учитывается общий результат.

*Исполняется песня «Папа может, все что угодно»*

4.Соревнование «Сороконожка»

Команда берется одной рукой за веревку ( дети в середине) и по команде бегут вокруг стойки. Побеждает та команда, которая првой прибудет на финиш и не потеряет ни одного участника.

5.Комбинированная эстафета.

1 этап.Ребенок бежит с обручем в руках.

2 этап. Мама бежит перенося теннисный шарик в ложке, и пролезает в обруч.

3 этап. Папа на плечах несет ребенка.

*Дети исполняют Русскую народную пляску.*

*Жюри подводит итоги конкурсов.*

*Ребенок*: - от юных спортсменов,

Лихих и бесстрашных,

За все: за успехи, здоровье и силу

Родине нашей большое

*Все:* - Спасибо, спасибо, спасибо!

*Ведущий:* - Желаю, чтоб крепкими, смелыми стали,

И в космос далекий бесстрашно летали.

Чтоб вами отчизна могла бы гордиться,

Храбрости с детства надо учиться!

Мамам и папам желаем в дальнейшем спортивных успехов, надеемся, что скоро вновь увидимся

*Награждение победителей соревнования*

