

АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»  
(МАДОУ д/с № 19)  
607662, Нижегородская область,  
г. Кстово, улица Гражданская, дом № 6, корпус № 1  
тел. (8-831) 2-78-39, 2-78-11, факс (8245)3-78-39  
E-mail: [ds19.solnyshko@yandex.ru](mailto:ds19.solnyshko@yandex.ru)  
<https://ds19solnyshko.kinderedu.ru/>  
ОКПО 71164478, ОГРН 1025201985632  
ИНН/КПП 5250024814/525001001

**Тема проекта: «За здоровьем в детский сад!»**



Инструктор по физической культуре Жидкова С. Ю.

**Возрастная группа:** старшая, подготовительная.

**Проблема:** Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Двигательная активность дошкольников является важнейшим компонентом их образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Также установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Поэтому искусству сохранения и укрепления здоровья, формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное учреждение. И как следствие не понимают важности всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей.

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Если мы в процессе организованной, оздоровительной деятельности будем формировать у воспитанников осознанное отношение к своему здоровью, понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, то это поможет сохранению, укреплению, оздоровлению детей.

### **Цель проекта:**

- Создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей.
- Формирование у всех участников проекта мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи проекта:**

#### Образовательные:

- Совершенствовать здоровьесберегающее пространство;
- Расширять и обогащать опыт детей по способам и правилам сохранения его здоровья;
- Продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников;
- Расширять и обогащать опыт родителей по способам и правилам сохранения здоровья детей.
- Прививать привычку повседневной физической активности;

#### Оздоровительные:

- Проанализировать состояние здоровья воспитанников на момент начала проекта;
- Сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи нетрадиционных форм и методов;
- Способствовать укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем, стимулировать нервно – мышечную систему;
- Повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;
- Улучшать психоэмоциональное состояние детей.

#### Развивающие:

- Содействовать развитию двигательной активности;
- Повышение активности и общей работоспособности

**Воспитательные:**

- Формировать интерес к занятиям физической культуры;
- Воспитывать дружеские чувства;
- Воспитывать интерес к физкультуре и спорту;
- Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима дня, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

**Сроки реализации проекта:** Март, апрель.

**Участники:** Инструктор по ФК, дети старшего дошкольного возраста, родители воспитанников, воспитатели ДОУ.

## Содержание практической деятельности по реализации проекта.

<b>1 этап (подготовительный - сбор и накопление информации)</b>		
<b>Социально организованная деятельность</b>	<b>Цели деятельности</b>	<b>Дата проведения</b>
<p>- Подборка методического и дидактического материала.</p>	<p>- Формировать у детей интерес к спорту; знакомить детей с видами спорта, учить узнавать и называть виды спорта; развивать воображение, мышление, логику.</p> <p>- Формирование представлений у детей о правильном питании, о том, какие продукты наиболее полезные.</p>	<p style="text-align: center;">Март 1-2 неделя</p>
<p>- Подборка литературы по данной теме.</p>	<p>- Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.</p>	<p style="text-align: center;">Март 1-2 неделя</p>
<p>-Диагностика физических качеств и начального представления о ЗОЖ у детей: Проведение с детьми мониторинга освоения ООП.</p>	<p>- Изучение качественных показателей достижений детей, складывающихся в целесообразно организованных образовательных условиях.</p>	<p style="text-align: center;">Март 1-3 неделя</p>
<p>- Анкетирование родителей. «Растим здорового ребенка».</p>	<p>- Уточнить уровень знаний и понимание детьми понятия здорового образа жизни.</p> <p>- Оценить меру участия родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни; понимание и осознание важности этого вопроса.</p>	<p style="text-align: center;">Март 1 неделя</p>

<p>- Разработка организации физкультурно-досугового мероприятия: «День здоровья».</p>	<p>- Выяснить проводится ли работа по приобщению детей к здоровому образу жизни в домашних условиях.</p> <p>- Создавать радостное эмоциональное настроение, повышать у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.</p>	<p>Апрель 2-3 неделя</p>
---	---	------------------------------

## 2 Этап (деятельный, творческий)

<b>Специально организованная деятельность</b>	<b>Цели деятельности</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Физическое развитие.</b>		
<p>- Утренняя гимнастика (ежедневно, в соответствии с календарно – тематическим планом МАДОУ)</p> <p>- Физкультурные занятия (по плану инструктора по физической культуре)</p> <p>- Игры с элементами спорта.</p>	<p>- Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.</p> <p>- Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.</p> <p>- Пополнять и закреплять знания детей о двигательной активности</p>	<p>Ежедневно. Март, апрель.</p> <p>2 раза в неделю. Март, апрель.</p> <p>2 раза в</p>

<p><u>Бег</u>: «Ловишка, бери ленту», «Гуси-лебеди».</p> <p><u>Прыжки</u>: «Удочка», «Баба-Яга».</p> <p><u>Ползание, лазание</u>: «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученьях».</p> <p><u>Метание</u>: «Охотники и звери», «Попади в обруч».</p>	<p>через подвижные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться.</li> <li>- Упражнять в прыжках с энергичным отталкиванием двумя ногами от земли и подгибанием ног под себя во время прыжка.</li> <li>- Научить лазать по гимнастической стенке и преодолевать препятствия. Развивать ловкость. Начинать движение и менять его по сигналу педагога.</li> <li>- Развивать ловкость, глазомер и точность движений.</li> </ul>	<p>неделю. Март, апрель.</p>
<p><b>Познавательное развитие.</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение с детьми бесед: «О правильном питании и пользе витаминов», «Чтоб здоровым быть всегда, физкультура нам нужна!».</li> <li>- Экскурсия по физкультурному залу.</li> <li>- Д/И «Кому что нужно для спорта», Д/И «Виды спорта»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование здорового образа жизни, посредством изучения принципов правильного питания.</li> <li>- Формировать правильное отношение к своему здоровью через занятия физическими упражнениями.</li> <li>- Изучить физкультурный инвентарь и оборудование, с которым сталкивается ребенок на физкультурном занятии. (Например: знакомя с мячом или гимнастической палкой, можно предложить обхватить двумя руками мяч, гимнастическую палку, погладить, при этом назвать качества физкультурного инвентаря (мяч круглый, резиновый, желтый; палка длинная и т. д.)</li> <li>- Закрепление представления о видах спорта и использование этих</li> </ul>	<p>Апрель 1 неделя</p> <p>Март 3 неделя</p> <p>Апрель 1-2 неделя</p>

<p>(разрезные картинки), Д/И «Еда полезная и вредная».</p> <p>- Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье», «Я хочу здоровым быть». Зильберг Л. «Полезные продукты».</p>	<p>знаний в спортивных играх и соревнованиях.</p> <p>- Развитие концентрации внимания, способности логически мыслить.</p> <p>- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты</p>	<p>Март 1-3 неделя</p>
<p><b>Речевое развитие.</b></p>		
<p>- Зильберг Л. «Полезные продукты».</p>	<p>- Заучивание стихов позволяет детям улавливать созвучность, мелодичность речи, а также решает задачи формирования звуковой культуры речи: помогает овладению средствами звуковой выразительности (тон, тембр голоса, темп, сила голоса, интонация), способствует выработке четкой дикции.</p>	<p>Апрель 1-2 неделя</p>
<p><b>Социально-коммуникативное развитие.</b></p>		
<p>- Беседа: «Кто мы?»</p> <p>- Презентация: «Секреты здоровья»</p>	<p>- Развивать наблюдательность; формировать у детей понятия «я – человек», «мы – люди».</p> <p>- Продолжать закреплять культурно – гигиенические навыки: нельзя пользоваться общим полотенцем, зубной щёткой, расчёской, носовым платком.</p> <p>- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, внимание к другим детям, учить оказывать взаимопомощь.</p> <p>- Закреплять основы здорового образа жизни, расширять знания о режиме дня и полезном питании.</p>	<p>Апрель 1- неделя</p> <p>Апрель 2- неделя</p>



<b>Игровая деятельность.</b>		
<p>- Д/И «Кому что нужно для спорта», Д/И «Виды спорта» (разрезные картинки), Д/И «Еда полезная и вредная».</p> <p>- Игры с элементами спорта. «Ловишка, бери ленту», «Гуси-лебеди», «Удочка», «Баба-Яга», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученьях», «Охотники и звери», «Попади в обруч».</p>	<p>- Умение использовать полученные знания в игровой деятельности. Развивать воображение, мышление, логику.</p> <p>- Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям.</p> <p>- Развивать ловкость, меткость, быстроту.</p> <p>- Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу.</p> <p>- Воспитывать здоровый дух соперничества.</p> <p>- Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.</p>	<p>Апрель 1-2 неделя</p> <p>Март – Апрель 2 раза в неделю</p>
<b>Работа с социумом.</b>		
<p>- Презентация: «Еда полезная и вредная».</p> <p>- Анкетирование: «Растим здорового ребенка».</p> <p>- Консультация: «Движение и здоровье».</p>	<p>- Научить родителей выбирать продукты питания, полезные для здоровья.</p> <p>- Собрать сведения, выявить особенности общения ребенка в семье, выявить уровень коммуникативных навыков родителей и ребенка, изучить культуру здоровья семьи для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.</p> <p>- Усвоение родителями определенных знаний и умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.</p>	<p>Апрель 3 неделя</p> <p>Март 1 неделя</p> <p>Март 1 неделя</p>

	- В основе новой концепции взаимодействия семьи и ДООУ лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а ДООУ призвано помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность.	
<b>3 Этап (презентация проекта)</b>		
<b>Специально организованная деятельность</b>	<b>Цели деятельности</b>	<b>Дата проведения</b>
- Физкультурный досуг: «День здоровья»	- Создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей. - Способствовать приобщению детей к спорту, совершенствованию движений, воспитывать у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. - Способствовать созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.	Апрель 4 неделя

## **Результат проекта.**

- Обогатился социальный опыт дошкольников, дети научились использовать полученные знания в подвижных играх.
- Расширился кругозор воспитанников; развилась наблюдательность, ловкость, меткость.
- У детей сформировались представления о здоровом образе жизни; расширились знания о здоровом и не здоровом питании.
- Снизилась заболеваемость и детский травматизм среди воспитанников.
- Выработалась привычка к повседневной физической активности и заботе о здоровье.
- Родители вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»; повысился уровень физкультурно – оздоровительной направленности в семье.

## **Вывод.**

Таким образом, если: правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к сотрудничеству родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

## **Литература.**

- Афонькина Ю. А. «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей».
- Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» старшая, подготовительная группа.
- Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика».
- Степанова Э. Я. «Сборник подвижных игр».
- Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье», «Я хочу здоровым быть».
- Зильберг Л. «Полезные продукты».
- Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников».
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»: пособие для педагогов ДУ.

# Приложение.

## Анкета «Растим здорового ребёнка»

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности.

Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка, дата рождения \_\_\_\_\_

2. Дорога до детского сада:  
- пешком (сколько времени) \_\_\_\_\_  
- на транспорте (сколько времени) \_\_\_\_\_

3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:  
- нет  
- да – 1 раз в день, 2 раза в день.

4. Режим сна:  
- ребёнок вечером ложится спать в рабочие дни в \_\_\_\_\_ ч, поднимается в \_\_\_\_\_ ч;  
- в выходные дни ложится спать в \_\_\_\_\_ ч, поднимается в \_\_\_\_\_ ч.

5. Спит ли ребёнок днём в выходные дни:  
- да (указать продолжительность сна);  
- нет.

6. Делает ли ребёнок дома утреннюю гимнастику?  
- нет;  
- иногда;  
- только в выходные дни;  
- да, всегда.

7. Сколько времени в день ребёнок:  
- смотрит телевизор в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч;  
- в выходные дни \_\_\_\_\_ ч;

-проводит у компьютера в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч;

-в выходные дни \_\_\_\_\_ ч.

8. Где ребёнок был летом?

-дома;

-за городом;

-на море;

-другое

9. Знаете ли вы меню детского сада?

-да, всегда;

-иногда;

-не интересуюсь.

10. Какие продукты питания не ест Ваш ребёнок?

11. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):

консервы (исключая консервы для детского питания);

-грибы;

-чипсы, сухарики;

-газированные напитки;

-импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, сосательные конфеты и др.)

Отметить для каждого из пунктов:

А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);

Б – иногда (1 раз в неделю);

В – редко (1-2 раза в неделю)

12. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

-да, всегда;

-иногда;

-нет.

13. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

-хорошее;

-удовлетворительное;

-плохое (указать причину)

14. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа?

15. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?

16. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду?

Дата заполнения анкеты:

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.

## **Спортивное развлечение «День здоровья»**

(старшая, подготовительная группа)

### **Цель:**

Создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

### **Задачи:**

Образовательные: активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

Развивающие: развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

**Оборудование:** фонограмма музыки для конкурсов, мячи, кегли, обручи, 2 гимнастические скамейки, 2 корзины, 2 эстафетные палочки, 2 маленькие корзинки, муляжи овощи и фрукты, дуги 4 шт.

### **Ход мероприятия:**

Под музыку дети входят в зал, строятся.

**Ведущая:** Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно, только надо знать, как здоровым стать?

**Ведущая:** Как здоровым стать? Что такое здоровье?

(Ответы детей)

**Ведущая:** Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи. Вы правы, быть здоровым -это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. (ответы детей)

**Ведущая:** Да, правильно, молодцы! А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда? (ответы детей)

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!  
Приучай себя к порядку, Делай по утрам зарядку.  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
У нас все по порядку!  
Ну – ка, стройся на зарядку!

Дети выполняют зарядку с малыми мячами.

**Ведущая:**

Спорт, ребята, очень нужен  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт-помощник, спорт-здоровье,  
Спорт - игра, физкульт-ура! (все)

**Ведущая:** а сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! (дети разделились на две команды).

Я предлагаю название команд: Команда «**Смельчаки**» и команда «**Здоровяки**»

Команды строятся в две колонны. Выбираются капитаны команд и начинаются эстафеты.

**1эстафета: «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».**

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.



## **2 эстафета: «Перетяни канат».**

Два участника ходят вокруг стульев под музыку, музыка заканчивается, участники садятся на стул и вытаскивают канат, кто быстрее.

## **3 эстафета: «Удержи равновесие»**

Дети по два человека от команды сидят на фитболах и играют в «ладушки», проигрывают те, кто упал с фитбола.

**Ведущая:** Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями! Это все потому, что дружите со спортом.

## **Подвижная игра «Сова»**

**Ведущая:** а сейчас, давайте поиграем в игру «Да и нет».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

Вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «ДА», если не полезная – «НЕТ»

### **Игра «Да и нет»**

- Каша – вкусная еда. Это нам полезно?
- Лук зеленый иногда? Нам полезен, дети?
- В луже грязная вода? Нам полезна иногда?
- Щи – отличная еда. Это нам полезно?
- Мухоморный суп всегда... Это нам полезно?
- Фрукты – просто красота! Это нам полезно?
- Грязных ягод иногда съесть полезно, детки?
- Овощей растёт гряде, овощи полезны?
- Сок, компот иногда нам полезны, дети?
- Съесть мешок большой конфет, это вредно дети?
- Лишь полезная еда на столе у нас всегда!
- А раз полезная еда – Будем мы здоровы?

**Ведущая:** Продолжаем наши соревнования!

## **4 эстафета: «Передай мяч»**

Дети выстраиваются в круг и передают мяч между ног, мяч не должен упасть.

### **5 эстафета: «Хождение змейкой между предметами».**

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между конусами при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

### **Проводится игра «Что нужно для спорта»**

**Ведущая:** Как мы уже говорили, что здоровье — это не только спорт, поэтому в следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными. Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте. Начинаем конкурс!

- Садиться за стол с невымытыми руками.
- Есть быстро, торопливо.
- Обязательно есть овощи и фрукты.
- После еды полоскать рот.
- За столом болтать, махать руками.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Кушать только сладости.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Перед едой надо всегда мыть руки.
- Пищу нужно глотать не жуя.
- Надо всегда облизывать тарелки после еды.
- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

### **6. Подвижная игра «Мышеловка»**

**Ведущая:** Для вас, ребята, у меня есть еще одно задание: все вы любите отгадывать загадки. Отгадаете?

1. Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что, ребята? (мыло)

2. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (расческа)

3. Лег в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос. (носовой платок)

4. Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу попрыгала,  
Всю грязь впитала. (зубная щетка)

**Ведущая:** Мы с вами отгадали загадки. Молодцы! А как одним словом назвать, о чем были наши загадки? Правильно, предметы личной гигиены. Дорогие ребята, теперь вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, чтобы быть здоровыми?

1. Делать утром зарядку обязательно.
2. Мыть руки перед едой.
3. Закаляться.
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном.
5. Заниматься физкультурой и спортом.

Я надеюсь, что вы всегда будете соблюдать эти правила.

**Ведущая:** Молодцы, ребята! И команда «Смелчаки» и команда «Здоровяки» очень здорово постарались, вы были ловкими, быстрыми и дружными. Мы вас награждаем вот такими медальками!

Вот и закончился наш веселый праздник «День здоровья»! Я желаю вам быть всегда здоровыми, послушными на радость вашим мамам и папам. Будьте здоровы

## **Шорыгина Т.А. – Беседы о здоровье.**

**Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?** (Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка).

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Правильно!  
Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по

утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов.

Фитонциды — тоже наши друзья! Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни. Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость. Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге - о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными. Я хочу здоровым быть — Буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой, С обручем, скакалкой, С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!

### **Ответь на вопросы.**

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

### **Отгадай загадку.**

- Его бьют, а он не плачет,  
Только прыгает и скачет. (Мяч.)
- Высоко волан взлетает,  
Легкий и подвижный он.  
Мы с подругою играем  
На площадке в... (Бадминтон.)
- Стоят игроки друг против друга,  
Сетка меж ними натянута туго,  
Бьют по мячу и красиво, и метко,  
И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

## Зильберг Л. «Полезные продукты».

Я – толстый красный помидор,  
Люблю детишек давних пор.  
Я – витаминов сундучок,  
А ну-ка, откуси бочок!

Я – и свежий, и соленый.  
Весь пупырчатый, зеленый.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок.

А я — сочная капуста,  
Витаминами горжусь.  
В голубцы, борщи, салаты  
Я, конечно, пригожусь.  
А какие вкусные  
Щи мои капустные!

Я – морковка, рыжий хвостик.  
Приходите чаще в гости.  
Чтобы глазки заблестели,  
Чтобы щечки заалели,  
Ешь морковку, сок мой пей,  
Будешь только здоровей!

Я — заморский гость, банан,  
Переплыл я океан.  
Меня солнце попросило  
Передать свою вам силу.

# Конспект занятия по физической культуре в старшей группе.

## Тема: «Такие разные мячи».

**Цель:** Способствовать познавательному и физическому развитию ребенка в мире спорта и активных форм деятельности посредством взаимодействия с мячом индивидуального характера.

### Задачи:

- Развитие точности, координации движений, развитие мышечной системы, выносливости, обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- Совершенствование различных видов ходьбы, прыжков и бега.
- Выработка ловкости во владении мячом, отработка бросков мяча в горизонтальную цель.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и мышц, способствующих формированию правильной осанки.
- Совершенствование навыков в бросках утяжеленного мяча из-за головы, от груди и снизу.
- Профилактика плоскостопия. Улучшение эмоционально-психическое состояние детей

**Оборудование:** мячи малого размера по количеству детей, две скамейки, щит с баскетбольным кольцом, фитболы по количеству детей, утяжеленные мячи на  $\frac{1}{2}$  количества детей, плоские обручи — 6 штук, конусы — 6 штук, бадминтонные ракетки 3 штуки, массажные мячики по количеству детей.

**Музыка:** музыкальная нарезка для разминки, музыка для занятий из детских мелодий.

### Ход занятия.

#### I часть

Построение, проверка равнения, проверка осанки, приветствие.

ОРУ с продвижением вперед в колонне по одному под музыкальное сопровождение с использованием подражательных движений:

- Ходьба на носочках, подняв прямые руки вверх (Жирафики)
- Ходьба с широко расставленными ногами, с подниманием ноги в сторону и раскачиванием, руки в стороны (Мишка косолапый)

- Ходьба с высоким подниманием колена, руки вытянуты вперед (Лошадка)
- Ходьба с подниманием прямых ног вперед, руки вдоль тела (Робот)
- Ходьба на полусогнутых ногах пригнувшись вперед (Гномики)
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (Зайчики)
- Подскоки с продвижением вперед (Зайчики скачут)
- Ходьба в положении сидя, спина прямая (Гуси)
- Прыжки сидя с продвижением вперед (Лягушки)
- Бег с взмахами руками вверх-вниз (Птицы)
- Бег руки перед собой «крутят руль» (Машины)
- Ходьба с восстановлением дыхания – руки в стороны – вдох, руки в стороны – выдох.

## **II часть**

Дети проходят по кругу берут мячи малого размера.

При продвижении вперед выполняют упражнения:

- Подбрасывание мяча перед собой.
- Передача мяча за спиной.
- Ходьба выпадами, передача мяча под коленкой.
- Ударить мяч об пол и поймать.
- Катить мяч по скамейке, с мячом пробежать по скамейке, сделать бросок в корзину (на полу кладется плоский обруч для места броска), выполняем прыжки из обруча в обруч, мяч в руках – проходим три круга.

Дети кладут мячи в корзину, берут мячи-фитболы, становятся в рассыпную по залу.

Под музыку выполняются общеразвивающие физические упражнения:

И. п. – сидя покачиваясь на мяче вверх-вниз, руки в стороны – выполняются наклоны вправо-влево. Затем наклоны выполняются с небольшим наклоном и поворотом. «Самолеты летят»

И. п. — сидя покачиваясь на мяче вверх-вниз, руки «держат руль» – выпрямить, а потом обратно согнуть правую, затем левую ногу. «Едем на машине, жмем на педали»

И. п. — сидя покачиваясь на мяче вверх-вниз, руки «держат руль» — делаем движения нижней частью туловища вправо-влево, слегка перекачивая под собой мяч. «Едем на машине, проезжаем повороты»



И. п. – Лечь на мяч, ноги врозь в упоре сзади – поднять корпус, руки в стороны – прогнуться, держим спину, опуститься.

И. п. – лечь на мяч, руки и ноги касаются пола. Пройти руками вперед, ноги на мяче, поболтать ножками вверх-вниз, вернуться в И. п.

И. п. – лечь на спину, мяч зажать ногами. Поднять мяч ногами и опустить.

Кладем фитболы, строимся. Делимся на две группы, которые встают в шеренги на противоположных сторонах зала.

Одной команде раздаются утяжеленные мячи. Группами поочередно выполняются броски:

- Бросок из-за головы.
- Бросок от груди.
- Бросок снизу.

Мячи кладем в корзину.

Делимся на три команды, проводятся эстафеты:

- Положить мяч на первый конус, обежать второй, взять мяч, передать следующему.
- Вести мяч отбивая от пола до ориентира и обратно.
- Прыжки на фитболах до ориентира, обратно бегом.
- Донести на бадминтонной ракетке маленький массажный мячик до ориентира и обратно.

Строимся в шеренгу на линии. Выбираются два водящих.

### **Игра «Охотники»**

На средней линии зала по краям встают охотники с мячами. По свистку дети перебегают с одной стороны зала на другую. Задача охотников попасть в кого-нибудь из бегущих мячом. Игра повторяется 3 раза.

### **III часть.**

Дети садятся на стульчики. Раздаются массажные мячики.

- Мяч крутим в ладонках.
- Мяч катим по одной руке и обратно, по другой руке и обратно.
- Кладем мяч под стопу. Катаем одной ногой, другой ногой.
- Толкаем мячик от одной ноги к другой.
- Закатываем мячик под стульчик

### **Дыхательная гимнастика.**

Изображаем «чайник» делаем резкие выдохи.

«Взяли чашку, чайник, налили чай» и «пьем», делая затяжные вдохи и выдохи.

### **Пальчиковая зарядка.**

«Посмотрите все на нас» – *сжимаем-разжимаем кулачки, выбрасывая пальчики, в конце вытягиваем указательные пальцы, показывая на себя*

«Мы ребята просто класс!» — *сжимаем-разжимаем кулачки, выбрасывая пальчики, в конце вытягиваем большие пальцы вверх.*

Построение.

Спасибо. До свидания. Дети выходят из зала.

## **Подвижные игры.**

### **«Ловишка, бери ленту»**

**Цель:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

**Ход игры:** дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

**Варианты:** чертится круг, в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

### **«Гуси-лебеди»**

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

**Ход игры:** на одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси: останавливаются и отвечают хором: гага-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

### «Удочка»

**Цель:** учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

**Ход игры:** дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга, делается пауза, и подсчитываются пойманные.

**Варианты:** те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие.

### «Баба - Яга»

**Цель:** продолжать учить стремительному бегу, развивать творчество, передавая игровой образ.

**Ход игры:** играющие выбирают Бабу – Ягу. Она находится в центре круга. Дети ходят по кругу и поют:

Баба-Яга, костяная нога,

С печки упала, ногу сломала. (Дети ходят по кругу)

Пошла в огород, испугала народ. (Идут в центр)

Побежала в баньку. (Из круга обратно)

Испугала зайку.

После песни дети разбегаются, Баба-Яга ловит детей.

### «Пожарные на ученье».

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

**Ход игры:** дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

### **«Медведи и пчелы»**

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

**Ход игры:** дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

### **«Охотники и звери»**

**Цель:** учить детей бросать мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

**Ход игры:** Охотники встают в обруч, а звери выходят в середину. Охотники по сигналу бросают мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из игры. Затем игроки меняются ролями.

**Варианты:** охотников может быть 3-4.

### **«Попади в обруч»**

**Цель:** учить детей бросать мяч в обруч от груди прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

**Ход игры:** дети стоят в шеренге друг напротив друга, у одних руках мяч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мячи, бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мячи, и возвращаются на свои места. Снова раздаётся сигнал, и дети бросают мячи снова. Потом команды меняются местами.











Умеет бегать на перегонки с преодолением препятствий.																												
В прыжках в длину и высоту с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие.																												
Умеет легко ходить и бегать энергично, отталкиваясь от опоры.																												
Умеет принимать правильное исходное положение при метании.																												
Умеет отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, и вести при ходьбе.																												
Умеет кататься на двухколесном велосипеде, самокате, ориентируется в пространстве.																												
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.																												
Помогает взрослым готовить спортивный инвентарь к занятиям и убирать его.																												
Поддерживает интерес к различным видам спорта.																												



## Фотоотчет спортивного развлечения «День здоровья».





Фотоотчет подвижных игр.

«Пожарные на ученьях»



«Попади в обруч»



«Охотники и звери»



«Ловишки с хвостиками»



«Удочка»



«Баба Яга»



«Гуси лебеди»



«Пчелы и медведи»



