Программа мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни: «Наша цель - расти здоровыми»

Воспитатель

 Матросова Т.Е.

 МДОУ Д/С «Василек»

 Лихославльского р-на

 п. Крючково

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Такое определение сложно применить к здоровью граждан России, которые живут в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. Поэтому с учетом современных условий жизни определение «здоровье» звучит как степень приближения к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции. Одной из главных задач нашего ДОУ является создание условий, гарантирую-щих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни у детей. Для решения задач по созданию устойчивой и положительной мотивации к сохранению и укреплению здоровья дошкольников в нашем ДОУ разработа-на и успешно реализовывается программа ЗОЖ, включающая в себя комплекс мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни воспитанников под названием «Наша цель-расти здоровыми»

Задачи программы «Наша цель- расти здоровыми»

1.Формирование знаний , умений, навыков валеологического характера.

2.Формирование положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

3.Формирование и укрепление психологического здоровья.

4.Повышение психоэмоциональной устойчивости.

Формирование культуры ЗОЖ происходит на протяжении всего времени пре-бывания ребенка вДОУ:

Режимные моменты

- утренняя гимнастика - режим питания - прогулка - послеобеденный сон - гимнастика после сна

Зарядка: Но в зале чисто, влажная уборка проведена, проветрено. Простуда: Нет надо ещё раз помыть, полы протереть, не мешайте мне! Начинает водить шваброй вокруг ребят, чихает, кашляет при этом. Зарядка: Вы кажется больны, уходите, а то наши дети тоже заболеют! Простуда: Ну и ладно я уйду И к вам больше не приду Скоро вспомните простуду Я вас тоже не забуду – уходит Зарядка: Ой ребята, что – то не понравилась мне эта помощница! Как то странно она себя ведёт? Но нам не нужно расслабляться Нужно спортом заниматься Начинаем детвора В добрый час, физкульт: Дети: «Ура» Звучит музыка «Маленькая страна» выполняют упражнение на основные группы мышц. В конце музыки идут по кругу и делятся на две колонны. Зарядка: приготовится к эстафете. Задание № 1.Чья команда быстрее перенесёт снежки: последний в колонне берёт снежок и пролезает с ним между расставленных ног остальных игроков, кладёт снежок в таз и встаёт впереди колонны. Задание: № 2.Игра со снежками. Игрок из каждой команды по очереди бросает снежок из таза в обруч. Побеждает та команда в чьем обруче больше снежков. Задание № 3. « Игра день – ночь» День – разные прыжки со снежком. Ночь – сделай фигуру замри. Задание № 4. Игра – релаксация «Шалтай – болтай» Зарядка: Дети, вставайте, Соревнование продолжайте Что такое, неужели Наши дети заболели? Входит доктор Айболит. Айболит: Здравствуйте, Зарядка! Кто у вас болен? Я приехал к Лизе, я приехал к Соне.

Зарядка: Здравствуйте, доктор Айболит! Заходите же скорей И спасите доктор наших малышей! Айболит: Да, да, да, бегу, бегу Вашим детям помогу! Знаю я весёлый танец Вылечить им вас берусь Друг за другом быстро встанем Вспомним, как шагает гусь! – дети выполняют задание Айболит: Лиса ходит в лесу зимнем Бродить по снегу нелегко Напугал лису охотник Убежала далеко! – дети выполняют задание. Айболит: Скачут зайки по полянке По сугробам и в лесок Мы попрыгаем как зайки Прямо, вбок, наискосок. – дети выполняют задание Айболит: Вот снежинки закружились Как им весело сейчас Нежно, плавно и красиво Исполняют снежный вальс. – дети выполняют задание Айболит: Молодцы, справились с моим заданием. Вижу, дети вы устали А ну- ка мышцы показали А выносливым чтоб стать Надо мышцы накачать! Айболит проверяет мышцы рук: Ну – ка, ровно все вставайте Свои мышцы накачайте: Дети под песню « Добры молодцы» выполняют силовые упражнения. Айболит: Чтоб зимою не болеть Надо тело растереть! – дети выполняют самомассаж рук, туловища, ног.

Айболит: Зимою надо закалятся Водой надо обливаться Или влажным полотенцем Сильно, сильно растираться – дети выполняют задание Айболит: Теперь должны вы быть одеты А я вам дам свои советы: Чтоб расти здоровыми, Энергичными, толковыми Чтоб прогнать усталость, лень Ешьте фрукты каждый день! Рано утром не ленись На зарядку становись Крепла чтоб мускулатура Занимайтесь физкультурой За старанье по порядку Я даю вам шоколадку До свиданья детвора Вам привет «Физкульт»! Дети: Ура»! Зарядка: спасибо, доктор Айболит! Мы с хорошей тренировкой Стали сильными и ловкими Все в шеренгу, становись За Максимом, повернись До свиданья, детвора В группу все идём! Дети « Ура» До новой встречи!

Физкультурное

занятие с

элементами валеологии

Воспитатель

 Матросова Т.Е.

 МДОУ Д/С «Василек»

 Лихославльского р-на

 Задачи 1. Прививать детям любовь к занятиям физической культуры. 2.Воспитывать заботу о собственном здоровье, формируя: а)знания о гигиенических правилах ухода за телом, одеждой, а также необходимости подготовки места проведения физку-льтурных занятий; б) знание гигиенических мероприятий до и после выполнения физических упражнений; в) представление о строении собственного тела и работе организма под воздействием физической культуры; г) знание о необходимости проведения разминки перед большой физической работой и правилах поведения при выполнении физических упражнений; д) знание о необходимости использования элементов страхования при выполнении физических упражнений; е) умение определять своё состояние и ощущения; ж)понимание необходимости и роли движений в физи- ческом развитии. 3.Развивать общую выносливость, ловкость, координацию, чувство равновесия. 4. Совершенствовать навыки лазания, прыжков. 5.Способствовать формированию правильной осанки, профи- лактике плоскостопия, укреплять мышечную систему. 6.Оздоравливать организм применением водных процедур. Пособия: гимнастическая скамья, дуги, мат, ребристая доска, обручи, два колокольчика, бревно, контактная дорожка.

|  |  |
| --- | --- |
|  Содержание | Организационно- методические сопровождения |
| 1.Вводная часть Построение в шеренгу, приветствие. Воспитатель: Сегодня мы с вами отпра- вимся в увлекательное, трудное путешествие, но сначала нужно ответить на вопросы. В группе вы ходите в брюках, платьях, колготках, а почему вы одеваете на занятия в зале спортивную форму? Дети: Чтобы удобно и легко заниматься, чтобы тело дышало. Воспитатель : А для чего нужно провет- ривать зал перед занятием? Дети: Чтобы воздух был свежим и легко дышалось. Воспитатель: Раз вы готовы к занятию, может сразу начнём выполнять сложные упражнения? Или нужно ещё что-то сделать? Дети: Провести разминку. Воспитатель: Да, надо разогреть орга- низм, подготовить его к работе. Даже путешественники, отправляясь в даль- ний путь сначала готовятся. Вот и мы начнём с разминки. Построение в колонну по одному, бег, в чередовании с ходьбой, челночный бег, ходьба змейкой, ходьба на носках, внешнем своде стоп, бег с захлёстом голени, боковой галоп, подскоки.  | Выявляем усвоенные знания о гигиене одежды вовремя занятийУсвоение гигиенических требований к месту проведения занятий Закрепление знания о необходимости разминки перед большой нагрузкой. Выполняется под ритмичную музыку. Дети движутся по кругу за направляющим. Следить за осанкой, правильной постановкой стоп. Музыкальное сопровождение: песня «Чунга- Чанга»  |

 .

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Ползание с опорой на ладони, на ладони, ступни « Медвежата» 5. Ползание сидя с опорой на ладони и ступни «Паучки» 6. Тоже спиной вперёд «Раки» 7. Прыжки на двух ногах с передвижением вперёд «Зайцы» 8. Шаг, построение в шеренгу Воспитатель: Дети, приложите руки к гру*д*и и послушайте как сильно бьётся ваше сердце. Оно стучит, толчками выталкивая кровь. Во время физических нагрузок сердце бьётся намного сильнее. Чтобы успокоить надо сделать дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения во время спокойной ходьбы: 1. Плотно закрыть рот, прижать одну ноздрю пальцем, вдох-выдох через свободную ноздрю. 2. Вдох одной, выдох другой ноздрёй. 3. Толчкообразный выдох носом после медленного вдоха ртом. 4. Вдох, выдох через нос. 5. Вдох, выдох через сомкнутые губы. 6. Надуть щёки, медленно выдавить кулаками воздух через сжатые губы. 7. Вдох носом, на выдохе произнести звук « м-м». Каждое упражнение выполняется 8-9 раз.  | Под музыкуВыполняются под медленную музыку. Руки расслаблены, шаг ровный, спокойный (Из передачи «В мире животных»  |
| Основная часть Формирование основных видов движений 1.Круговая тренировка. (полоса препятствий «Волшебный лес») а) Ребристая доска. б) Гимнастическая дуга. в) Наклонная доска. г) Гимнастическая стенка. д) 3 обруча. е) Гимнастическое бревно. ж) Гимнастическая скамья, мат. Воспитатель: Сейчас мы совершим увле- кательное путешествие по волшебному лесу. По дороге надо преодолеть много препятствий. Но прежде чем отправиться в путь, давайте проверим, надежно ли установлено оборудование: хорошо ли закреплена наклонная доска, не качается ли скамейка, не забыли ли мы положить мат под гимнастическую стенку, чтобы смягчить удар при падении. Проверяют дети. Воспитатель: Наше путешествие должно быть безопасным. Поэтому вспомним правила безопасности при выполнении упражнений. Нельзя спрыгивать с гимнастической стенки ,близко подходить друг к другу, спрыгивать со скамейки, если товарищ ещё не отошёл. Дети последовательно друг за другом выполняют упражнения. Упражнения: 1. По мосту через реку- ходьба по ребристой доске. 2. Вход в пещеру- подлезание под дугу.3. Залезаем на гору-влезание по наклон- ной доске с переходом на гимнастическую стенку. 4. С кочки на кочку по болоту- прыжки в обручи. 5. Ползем над пропастью- ползание с подтягиванием по бревну. 6. Идем по узкой горной тропе - гимнастическая скамейка. 7. Прыжок в озеро – прыжок со скамейки на мат. Подвижная игра «Пожарные на учениях» Дети делятся на две команды и строятся в две колонны напротив гимнастической лестницы. По сигналу воспитателя «Пожарные, тушите пожар», игроки из каждой команды в порядке эстафеты за- лезают на гимнастическую лестницу пе- ременным шагом, звенят в колокольчик, укреплённый на верху лестницы, возвра- щаются назад таким же способом и встают в конец колонны. Побеждает та команда, которая быстрее закончит «учение». Заключительная часть:Ходьба по контакт- ной дорожке с выполнением заданий: на полной стопе след в след, на носках, на пятках,наступая только на красные круги, через круг, ходьба по керамзиту на всей ступне, топтание стоп в тазиках с водой с пульсирующим эффектом (холодная- тёп- лая-холодная).В заключении дети строят- ся в шегенгу. В-ль: Вспомните, что вы должны сделать после занятия? Дети: вымыть, лицо, руки, переодеться, сложить аккуратно спортивную форму.  | Дети помогают расставлять по- собия. Воспитатель объясняет назначение пособий: ребристая доска- узкая горная тропа, гим- настическая дуга-вход в пещеру наклонная доска-высокая гора, обручи-кочки на болоте,гимнас- тическое бревно-поваленное дерево, гимнастическая скамья- мост через реку.Напомнить детям когда они гу- ляют на улице в незнакомом месте надо обязательно осмот- реть площадку, проверить нет ли острых предметов, надежны ли горки, лесенки и. т. д.Для увеличения моторной плот- ности рекомендуется равно- мерно расставить детей по станциям перед выполнением задания. Страховка на опасных местах:а)за хватом рук с боков доски и недопустимостью спры- гивания с гимнастической стенки. б)за техникой прыжка (мягко, ноги слегка согнуты в коленях). Ноги вытянуты вдоль бревна, не помогать руками. И.п.-следить, при отталкивании энергичный взмах руками,коле- ни к груди. Убирать пособия помогают дети. Страховка: положить мат под гимнастическую лестницу, вос- питатель находится рядом с выполняющими задание детьми, следит за правильным хватом рук и постановкой ступней залезании и слезании с лестницы.Музыкальное сопровождение « Коробейники»-русская народ- ная мелодия.Напомнить о поль- зе ходьбы по контактной до – рожке для правильного форми- рования стопы, и массажа активных точек на стопе, об укреплении здоровья закалива- нием водой. Выявляем устойчивость знаний и навыков при выполнении гигиенических процедур после занятия.  |