**Будь здоров! Конспекты занятий в детском саду**

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость

Креттен

Цели:  
Способствовать созданию активной позиции в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;  
Индивидуализировать физическое воспитание;  
Формировать:

- Потребность в физическом саморазвитии;

- Мотивационные основы здорового образа жизни;

- Психологический климат детского коллектива с помощью подвижных игр;  
Развивать навыки социального поведения;  
Учить детей действовать вместе и по одному, прилагая усилия для получения общего положительного результата;  
Развивать ловкость, быстроту реакции, координированность движений.

Темы занятий на линии (кругов)  
«Зловредный Ап-Чих» (сказка о здоровье).  
«Думаю, говорю, действую…».  
«Человек-исследователь» I часть.  
«Человек-исследователь» II часть.  
«Сохранить здоровье чтоб…».  
«Я – девочка. Я – мальчик».  
В стране «Спортландии» (завершение проекта – сюжетно-спортивное развлечение в бассейне).  
Связь с узкими специалистами  
Инструкторы по физическому воспитанию и плаванию:

- Организация прогулок;

- Разучивание подвижных игр;

- Общеразвивающие упражнения (физкультминутки), используемые на занятиях в группе;

- Закаливающие процедуры (в бассейне);

- Дыхательная гимнастика с использованием игровых приемов.  
Руководитель изостудии:

- Организация индивидуальных и подгрупповых занятий по теме проекта;

- Выставка картинок-подсказок «Что поможет не болеть?»  
Музыкальный руководитель:

- Упражнения по логоритмике на занятиях по музыкальному воспитанию и в группе;

- Разучивание сюжетных подвижных игр с музыкальным сопровождением.

Работа с родителями  
Помощь детям в создании книжки-малышки «Моя копилка здоровья».  
Организация занятий и спортивных праздников с участием родителей.  
Тематическое родительское собрание «Двигательный игротренинг для дошкольников» (о физическом воспитании детей дошкольного возраста).  
Консультации на темы:

- «Подвижные игры для детей от 3 до 7 лет»;

- «Лечебная физкультура в комплексном лечении и профилактике простудных заболеваний детей»;

- «Дыхательная и звуковая гимнастика».

На каждом занятии используются ритуалы приветствия, так называемые «минутки вхождения в день». Их цели:  
Способствовать психическому и личностному росту ребенка;  
Помогать детям адаптироваться к условиям детского сада;  
Развивать навыки социального поведения;  
Способствовать повышению общего эмоционального фона и улучшению психологического климата в группе.

Вот некоторые примеры подобных «минуток»:

Приветствие сопровождается движениями, дети сидят на ковре в кругу:  
Здравствуй, Небо!  
Руки поднять вверх

Здравствуй, Солнце!  
Руками над головой описать большой круг

Здравствуй, Земля!  
Плавно опустить руки на ковер

Здравствуй, планета Земля!  
Описать большой круг над головой

Здравствуй, наша большая семья!  
Все ребята берутся за руки и поднимают их вверх

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся! Взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой

Давайте поприветствуем друг друга с помощью колокольчика. Дети, называя имя соседа в ласковой форме, передают друг другу колокольчик. Например:

– Здравствуй, Настенька! Дин-дон-дон!

– Здравствуй, Сашенька! Дин-дон-дон! И так далее, пока колокольчик не обойдет весь руг.  
Доброе утро, глазки!

Вы проснулись?  
Потереть глазки, сделать из пальчиков бинокль и посмотреть друг на друга.

Доброе утро, ушки!

Вы проснулись?  
Погладить ушки, приложить ладошки за ушками (изобразить уши слона).

Доброе утро, ручки!

Вы проснулись?  
Погладить рука об руку, похлопать в ладоши.

Доброе утро, ножки!

Вы проснулись?  
Погладить ножки, встать на коленки, руки – в упоре перед собой и постучать носочками по ковру.

Доброе утро, дети!

Мы проснулись!  
Поднять руки вверх!

Минутки вхождения в день помогают детям лучше чувствовать себя в детском коллективе в начале дня.

Предлагаемые варианты открытия дня могут быть расширены и дополнены самими педагогами.

Занятия на линии (круги)

Круг 1. «Зловредный Ап-Чих» (сказка о здоровье)

Цели:

Развивать:

- Игровое взаимодействие в подражательной деятельности;

- Сказкотворчество;

- Речь и память детей;

- Мелкую моторику;

Закреплять знания основных цветов у детей младшего возраста;

Устанавливать положительные взаимоотношения между детьми.

Ход занятия:

Приветствие (Дети сидят на ковре в кругу)  
Утром Солнышко встает,

Всех на улицу зовет  
Руки поднять вверх.

Сгибать руки в локтях к груди.

Выхожу из дома я:

«Здравствуй, улица моя!»  
Показать рукой на себя.

Выпрямить руки в стороны.

Отвечаю Солнцу я  
Поднять руки над головой.

Отвечаю Травам я  
Опустить руки на ковер.

Отвечаю Ветру я  
Поднять руки над головой и покачать ими.

Здравствуй, Родина моя!  
Взять друг друга за руки.

Слушание сказки «Зловредный Ап-Чих»

А. В. Потапова /Альбом с игровыми заданиями старшего дошкольного возраста/

Изд-во «Вэсэлка», 1988 г.

Упражнение «Сочини окончание сказки»

Дети предлагают свои варианты окончания сказки

Физ. минутка

o Дети встают по кругу, поднимаясь на носочки в ритме слов:

- Солнце, солнце, солнышко,

- Золотое ведрышко!

o Одну руку, согнув в локте, поднимают над головой, другую – на уровне груди, имитируя окно, проговаривают следующие слова:

Выгляни в окошко,

Освети дорожку!

Медитация «Поделись своим теплом».

Педагог предлагает ребятам опуститься на коврик и представить себя на теплом солнечном берегу у моря или на полянке. Мягким вкрадчивым голосом педагог озвучивает слова Солнышка (игрушка или картинка улыбающегося Солнышка).

Солнышко: «Дети, я люблю вас: ваши глазки, улыбки, ваши добрые и заботливые руки. Я радо тому, что могу заглянуть к вам в окошко и увидеть вашу группу и вас – дружных и добрых ребят. Я вижу, что у вас нет драк, ссор и обид. Это мне помогает сиять ярко-ярко и дарить вам свое тепло. Я знаю, что вы тоже любите делать друг другу подарки. Возьмите сейчас друг друга за ручки и почувствуйте, как мое тепло течет по вашим ручкам. И вы передайте его от одного к другому».

Дыхательная гимнастика с использованием игровых приемов «Бабочки»

Предварительная работа:

Вырезать из фантиков от конфет бабочек и подвесить их на ниточках к одной вертикально натянутой нити (веревочке) или к обручу.

Воспитатель предлагает подуть на бабочек длительным и плавным выдохом, «чтобы они полетели», произнося при этом народную поговорку:

Бабочка-коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки –

На березовой ветке!

Задания по подгруппам

Для детей 5 – 7 лет:

Ведение личного дневника «Моя копилка здоровья».

Детям раздать скрепленные в блокнот листочки. Оформление I-го листа. Девиз: «Доброта – самая главная защита для здоровья». На первом листе – изображение улыбающегося Солнышка с овальными вытянутыми лучами, которые размечены на деления.

Можно закрасить одно деление на лучике – если выполнил упражнение, полезное для здоровья.

Для детей 3 – 4 лет:

- Раскрасить заранее заготовленные картинки с изображением спортивного инвентаря, используя четыре основных цвета (красный, синий, желтый, зеленый);

- Свободное рисование иллюстраций к сказке «Зловредный Ап-Чих»

Круг 2. «Думаю, говорю, действую»

Цели:

Расширять поле активной творческой мыслительной деятельности;

Развивать навыки анализа и синтеза;

Совершенствовать речь и память детей;

Тренировать навык правильной осанки;

Укреплять мышцы брюшного пресса и позвоночника;

Развивать координацию движений и речи;

Формирование глубокого ритмичного выдоха и вдоха.

Ход занятия:

Приветствие

Решение логических заданий (устно, с использованием наглядных средств)

Задания для детей 3 – 4 лет:

- «Четвертый лишний» (добиваться использования обобщающих слов, например, «игрушки», «посуда», «мебель» и других);

- «Что пропало?» (использовать 4 – 5 предметов, меняя их местами и по очереди, убирая некоторые из них).

Задания для детей 5 – 7 лет:

- «Куча-мала». Плакат с изображением предметов с наложенным контуром.

- «Чего не хватает?». Плакат с изображениями, например:  
Белка и Гриб  
Собака и …?…

Будка; Кость в миске; Щенок

Разучивание чистоговорки: «Мышка и Мишка».

Ведущий показывает движения и произносит слова:  
«У Мишки дом огромный  
Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох.

У Мышки – очень маленький  
Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш».

Мышка ходит в гости к Мишке,  
Переступание на носочках

Он же к ней не попадет».  
Перешагивание с ноги на ногу на пятках

Упражнения:

- Ходьба «на линии» (под музыку в разном темпе, усложнение – переступая через небольшие предметы);

Упражнения с большими мячами-хопами сопровождаются рифмовками или четверостишиями и выполняются по подгруппам:

Упражнение «Замочек»

«Замочек, дверь открой,

Где ключик золотой?

Скажи секрет друзьям:

Ему, и ей, и нам!»

Исходное положение: сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, мяч между стоп, обхватить руками приподнятые с мячом ноги в максимальной группировке.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бедер, развивает координацию движений и речи.

Моя копилка здоровья

Задание 1.

Закрасить деление на солнечном лучике, так как выучили полезное для здоровья упражнение.

Задание 2.

Подготовить с родителями страничку «Как я берегу свое здоровье дома».  
Круг 3. «Человек – исследователь» (I часть)

Цели:

Развивать интеллектуальные способности;

Совершенствовать стереогностическое и тактильное чувства (с помощью классического Монтессори-материала);

Вызвать интерес к исследовательской деятельности.

Ход занятия:

Приветствие

Пальчиковая игра «Моем руки»

«Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытье рук.

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

«Стряхиваем водичку с рук»: пальчики сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

«Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенечком пушистым

Вытрем ручки очень чисто!

Беседа. Дать сведения о том, что человеку помогает узнавать, какой на вкус апельсин, какую песенку слышно, какой снег – теплый или холодный и так далее.

Дидактические упражнения на базе классического Монтессори-материала

- Материал с пластинами для ощупывания гладкий – шершавый (утончение тактильного чувства);

Усложнение: материал с планшетами, на которых наклеены геометрические формы разного размера и количества.

Задание:

1) Узнай форму на ощупь;

2) Определи количество.

- Демонстрационный стенд геометрического комода с рамками и вкладышами основных геометрических форм.

- Геометрические объемные тела (утончение стереогностического чувства).

Зрительная гимнастика «Следим за полетом бабочки».

«Моя копилка здоровья»

Упражнение «Как быть, если замерзли руки?»

Сложи ладошки и потри их друг о дружку до ощущения тепла.

Резко сложи кисть (10 раз), воображая, что ты пальцами ловишь шарик, с силой разжимай кисть, «выбрасывая» пальцы рук в разные стороны.  
Круг 4. «Человек – исследователь» (II часть)

Лаборатория

Цели:

Развивать умственные способности детей, их интерес к окружающему миру и наблюдательность;

Совершенствовать координацию движений;

Дать понятие о некоторых свойствах снега и воды.

Ход занятия:

Приветствие

Загадка

Отгадайте загадку, тогда и узнаете, о чем будет сегодня речь:

Он пушистый, серебристый,

Но рукой его не тронь:

Станет капелькою чистой,

Как поймаешь на ладонь. (Снег)

Правильно! Сегодня мы поговорим о снеге. Рассказ воспитателя о снеге с элементами диалога («Дошкольное воспитание», № 1, 2004 г., стр. 52)

Лабораторные исследования

- Задание для детей младшего возраста (3 – 4 года)

o На подносе рассыпан снег. Нужно «пройти» игрушкой (остаются следы). Найти на планшете, чьи следы и поставить соответствующую игрушку: Медведь, Лиса, Воробей.

o Взять в руки и скатать Колобок (свойство – лепится).

o Подержать немного снега в руке (свойство – тает).

Пришел снеговик (руководитель изостудии) и пригласил малышей раскрашивать ледяные фигурки.

- Задание для старших детей. Мы попадаем в научную лабораторию, где исследуют некоторые свойства снега и воды.

Опыт 1. Достать стакан со снегом (заготовленный заранее) из холодного места. Что произошло со снегом в комнате? Результаты опыта зарисовать на листе.

Рассмотреть воду, отметить, что она грязная. В ней – сажа, пыль, мелкие предметы и так далее. Объяснить, что, падая, снежинки собирали всю грязь, находящуюся в воздухе. Со снегом в организм могут попасть различные бактерии, поэтому брать снег в рот нельзя. Кроме того, от холодного снега может заболеть горло.

Беседа «Как образуются сосульки». Что такое – сосулька? Нельзя брать сосульки в рот, стоять на крыльце, когда на крыше висят сосульки, нельзя самостоятельно сбивать сосульки с крыши.

Физ. минутка (разучиваем четверостишие с движениями):

Когда я ел сосульку –

Было очень вкусно.

Но когда я заболел,

Стало очень грустно!

Лабораторные исследования

Опыт 2. Может ли замерзнуть растаявший снег? Ребята высказывают предположения. Отнести растаявший снег в морозильную камеру или поставить за окно. Посмотреть на результат через 30 минут.

Памятки «Как вести себя на улице зимой». Дети получают от Снеговика памятки:

Как вести себя на улице зимой

(Послание от Снеговика)

Собираясь на прогулку, не забудь надеть свитер или кофту, шерстяные носки, завязывать шарф, взять варежки. Эти полезные вещи помогут тебе сохранить тепло, спасут от холодного ветра и мороза.

Если почувствуешь, что твои щеки, руки или ноги замёрзли, обратись за помощью к взрослым. Они тебе подскажут, как лучше поступить.

Катайся на коньках и санках только на детских игровых площадках. Нельзя ходить на заледеневшие водоёмы. Покрывающий их лёд может быть не таким прочным, как кажется на первый взгляд.

Не пытайся в мороз лизнуть металлические предметы, даже если изморозь на них похожа на необычное волшебное лакомство. Будет очень больно, а примёрзший язык придётся «отклеивать» горячей водой.

Ни в коем случае не бери в рот снег, ледяные корочки, сосульки!

В них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

«Моя копилка здоровья». В дневнике нарисовать иллюстрации к памятке от «Снеговика», обсудить дома с родителями.

Круг 5. «Сохранить здоровье чтоб»

Цели:

Показать необходимость бережного отношения к своему здоровью;

Закрепить умения пользоваться средствами личной гигиены;

Учить детей навыкам самомассажа;

Развивать навыки коллективной работы;

Закрепить знание частей тела, названий пальчиков.

Оборудование: массажные маленькие мячи для активизации точек организма; «посылка» – коробка для мячей, письмо.

Ход занятия:

Приветствие «Давайте поздороваемся» (без слов) глазками, ручками, головками, улыбкой.

Совместное обсуждение «Что может здоровый человек». В чем преимущество здорового человека над больным?

Утром воробьи проснулись –

В воду сразу окунулись,

Прыгают по улице…

Ах, какие умницы!

Зачем утром надо принимать водные процедуры, чистить зубы и делать зарядку? (Чтобы быть бодрым, здоровым и веселым весь день).

Игровая ситуация. Обучение навыкам самомассажа пальцев рук с помощью массажных мячиков.

Ребята, сегодня утром почтальон принес нам посылку (показать коробку). Давайте посмотрим, что в ней лежит. Письмо!

«Здравствуйте, ребята! Я узнал, что королева Простуда и зловредный Ап-Чхи решили захватить в плен всех детей. Я посылаю вам волшебные мячики, защитят вас от их злых чар. Ваш доктор Пилюлькин». (Достать мячики из коробки).

Давайте подумаем, как мы можем защитить организм с помощью этих предметов? Что с ними можно сделать?

(Дети называют различные способы взаимодействия с мячиками).

Вы предложили много очень интересных способов. Давайте попробуем покатать мячики между ладонями. Что вы при этом чувствуете? Легкое покалывание? Это не случайно. Ведь мы через свои ладошки воздействуем на все органы нашего тела, болезни сразу же начинают обходить их стороной.

Давайте помассируем каждый пальчик и расскажем «Сказку про пальцы»:

Жили братья, не тужили,

Но однажды приуныли,

Стали думать и гадать,

Как же имена всем дать.

– Я, хоть ростом не велик,

Но веселый озорник.

Все стоите вы за мной,

Буду зваться я «Большой».

–Я указывать люблю

На цветы и на Луну,

Очень я внимательный

Палец «Указательный».

– Я стою посередине,

Буду зваться я отныне

«Средний» палец-удалец.

Вот какой я молодец.

– Меньше всех я братьев ростом,

Ох, как маленьким непросто!

Но меня легко узнать,

Пусть «Мизинцем» будут звать.

– Брат один, как ни гадал,

Имя так себе не дал.

Но его не обижают,

«Безымянным» называют!

Дети массируют пальцы, произнося стихи. Воспитатель может дать информацию, для чего мы массируем тот или иной палец:

- Большой – чтобы не болела голова;

- Указательный – чтобы дыхание было ровным;

- Средний – для хорошей работы желудка;

- Безымянный – чтобы хорошо работали все внутренние органы;

- Мизинец – чтобы улучшить работу сердца.

Вот так через наши ладошки и пальчики мы воздействуем на все наши органы! Массаж такой полезно делать ежедневно, и тогда никакие злые чары нам не страшны!

Советы доктора Пилюлькина нам тоже очень помогут справиться с королевой Простудой и зловредным Ап-Чихом:

По утрам не ленись – делай … (зарядку);

Дружи со спортом;

Обязательно утром умывайся и чисти … (зубы);

Одевайся по погоде, чтобы тебе не было ни холодно, ни жарко;

На улице – побольше двигайся (чтобы Ап-Чих к тебе не привязался);

Набегавшись, не пей холодной воды.

Минутка, берегущая здоровье. Звучит спокойная медитативная музыка.

Упражнение «Звезда».

Встань прямо, поставь руки в стороны, обрати свой взор к небу, представь, что ты – Звезда, излучающая свет, повторяй с улыбкой вслух или мысленно стихотворение, вкладывая в каждое слово свое чувство любви:

Я – Звезда, что сияет свободно и чисто,

Я – Звезда, всем дающая свет и тепло.

Свет мой радостный, ласковый, добрый, лучистый

Наполняет любовью Вселенную всю.

«Моя копилка здоровья». Самое главное для здоровья – быть добрым и совершать правильные поступки. Упражнение «Звезда» поможет пробудить твою доброту. Повторяй его самостоятельно и приклей или нарисуй звездочку в своем дневничке.

Дети младшего возраста обводят свою ладошку и раскрашивают, называя при этом пальчики. Создают коллективную работу с помощью цветных ладошек.  
Круг 6. «Я – девочка. Я – мальчик»

Цели:  
Воспитывать уважение к девочке;  
Закрепить названия женской и мужской одежды;  
Развивать способность и интерес к интуитивному чтению;  
Пополнить знания о строении человека;  
Закрепить названия частей тела.

Ход занятия:

Приветствие.

Блиц-турнир (быстрый ответ на вопросы).

- Назови любое имя девочки

- Назови любое имя мальчика

- Назови героиню сказки

- Как звали подругу Буратино?

- Как звали любимую собаку Мальвины?

- и так далее

Рассматривание плакатов Мальчик и Девочка. Найди отличия.

На двух индивидуальных ковриках посажены куклы Андрюша и Маша.

Задание: Выбрать из корзинки и разложить одежду для девочки и для мальчика.

Дидактическая игра «Фигура человека»

Выстраивание фигур мальчика и девочки, закрепление названий частей тела. Для читающих детей: раскладывание подписей к каждой части тела.

Физ. минутка. Логоритмика.

Считалка под мяч (ритм отбивает воспитатель или один из старших детей).

Раз, два, три, четыре,

Мы считалочку учили:

Бабушка и мамочка,

Дедушка и папочка.

Вот братишка и сестренка.

Он – Антон, она – Аленка.

Вот и вся моя семья!

Рассказал считалку я!

Разгадывание кроссвордов (для детей 5 – 7 лет). Мальчики разгадывают кроссворд про девочек. Девочки – про мальчиков.

Кроссворды рассчитаны на детей, знающих буквы. Умение читать необязательно. Необходимо по знакомым буквам найти угаданное имя в подсказке и «перерисовать» его в кроссворд.

Материал:

1) Кроссворд;

2) Карточки с именами-отгадками, «подсказки» (можно с иллюстрациями)

Кроссворд про девочек

По вертикали: 1. Эта девочка спасла своего братца Иванушку от Бабы-Яги и Гусей-Лебедей (Аленушка). 2. Эта девочка с голубыми волосами пыталась воспитывать Буратино (Мальвина).

По горизонтали: 3. Эта девочка дружила с Чебурашкой и Крокодилом Геной (Галя). 4. Эта девочка известна только тем, что громко плакала, уронив в речку мячик (Таня). 5. Эта девочка попала в Страну Чудес, где становилась то совсем маленькой, то очень большой (Алиса).

Кроссворд про мальчиков

По вертикали: 1. Этот мальчик, когда был младенцем, задушил двух змей (Геракл). 2. Этот мальчик сразу после рождения был пущен плыть по Нилу. Но его спасла дочь Фараона (Моисей).

По горизонтали: 3. Этот мальчик жил в Солнечном городе и летал на Луну (Незнайка). 4. Этот мальчик был воспитанником Мери Поппинс (Майкл). 5. Этот мальчик не послушался сестрицу Аленушку и превратился в Козленочка (Иванушка).

«Моя копилка здоровья»

Упражнения на профилактику плоскостопия:

- Покатать маленький мячик стопой по полу. Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая.

- Нарисовать мяч в дневничке столько раз, сколько раз в день повторил это упражнение.

- «Наказалка». Перешагивая на месте с ноги на ногу, делать резкие махи ногой назад, сгибая в колене. Стараться выполнить хлесткие удары по ягодицам.