

 ***Проект «Будь здоров малыш»***

 

 Подготовила и провела:

 воспитатель по физической культуре

 Барзова М.Н.

***Вид проекта*** – познавательно - оздоровительный

***Продолжительность*** – краткосрочный *(*10 дней)

***Участники проекта***: дети старшей группы, воспитатели, родители

***Образовательная область***: физическая культура

***Актуальность***: Не для кого ни секрет, что в последнее время резко ухудшается здоровье детей. С каждым годом наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни является в современном обществе актуальной. Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства - наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и родителей. Я разработала проект «Здоровое детство», чтобы еще раз настроить детей и родителей на формирование навыков ЗОЖ.

**Цель**. Создать условия для сознательного отношения к здоровому образу жизни, с помощью внедрения инновационных здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:** Формировать бережное отношение к здоровью, навыки ведения здорового образа жизни, соблюдения основ безопасного поведения в быту и социуме.

 Обогащать и расширять представление детей о пользе физических упражнений. Создать условия способствующие сохранению и укреплению здоровья вызвать эмоционально-положительное отношение у всех участников к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Повышать интерес родителей воспитанников к участию в оздоровительных мероприятиях.

***Содержание проектной деятельности***

**Этапы реализации**

I этап – подготовительный (11.11 – 17.11)

II этап – практический (17.11 -21.11)

III этап – заключительный (21.11)
**Ожидаемые результаты**

**\***Расширение знаний взрослых и детей о здоровье и здоровом образе жизни

\*использование полученных знаний в повседневной жизни

\*снижение уровня заболеваемости

\*улучшение эмоционального состояния

 ***1этап - подготовительный***

1.Изучение литературы, касающейся темы проекта;
2.Разработка плана проведения практической части проекта

3. Подготовка презентаций по темам: «Органы чувств», «Здоровое питание».

 ***2 этап - практический***

***Понедельник***

*1.Беседа о здоровье «Наши верные друзья»*

*2.Показ презентации «органы чувств», «Кем работает наш нос»*

*Цель: познакомить детей с органами чувств.*

***Вторник***

*Игры:*

*«Дышим вместе» (игры и дыхательные упражнения)*

*«дуй на свечку (быстро, медленно), (дуй, но не гаси);*

*Цель : познакомить детей с элементами дыхательной гимнастики, используя нетрадиционные*  *формы оздоровления.*

*2.Упражнения для профилактики плоскостопия*

*Цель: Формировать навыки ЗОЖ, используя упражнения, направленные на профилактику заболеваний стопы.*

*(« гусеница», « передай пальчиками», «укрепляем ножки» и др.)*

***Среда:***

*1. Нетрадиционное физкультурное занятие*

*« С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны!»*

*Цель: Развивать двигательные навыки, используя здоровьесберегающие технологии*

*2.«Полезные продукты» (презентация «Чем мы питаемся»)*

 **

*Цель : формировать навыки здорового питания, рассказать о вредных и полезных продуктах.*

1. *Предложить родителям*

*памятку «Здоровые родители – здоровые дети»*

*Четверг*

*1.Чтение сказок: «Чистый воздух», «Солнечный свет»*

*Цель: рассказать о пользе свежего воздуха и солнечного света, используя художественное слово*

*2. Подвижные игры и игры – эстафеты на свежем воздухе.*

*Цель: Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию. Воспитывать общую выносливость, развивать ловкость, быстроту реакции. Создать радостное настроение. Воспитывать умения играть дружно, четко соблюдая правила*

*соревнований и игр.*

**

*Пятница:*

*3 этап – заключительный*

*Развлечение: «Наш друг Витаминка»*

*Работа с родителями: привлечь родителей к созданию нетрадиционного физкультурно-оздоровительного оборудования (цветные косички.)*

**

*ИТОГ: У детей сформировались элементарные представления о здоровом образе жизни;*

*- Повысилось эмоционально-положительное отношение к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.*

*Приложение*

***Беседа о здоровье "НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ".***

*Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».*

*Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».*

*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 паши 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 ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, 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?*

**Сказки:**

*«Солнечный свет»*

*Июньским днём овечка Кудряшка прогуливалась по берегу реки. День был жарким, ярко светило солнце. На речке отдыхало много ребят. Кто-то загорал, а кто-то купался. И Кудряшка тоже решила позагорать. Она растянулась на травке и вскоре заметила знакомую девочку Катю. «Катя, Катя», — позвала Кудряшка. Но девочка не ответила. «Странно, — подумала Кудряшка. — Нужно подойти».*

*Когда Кудряшка подошла к Кате, оказалось, что девочка спит. Кудряшка решила не мешать и только хотела вернуться на своё место, как заметила, что спина Кати была очень и очень красной. «Ой, — подумала Кудряшка, — надо что-то делать». Она стала будить Катю. Девочка открыла глаза:*

*— Кудряшка, привет! Я даже не заметила, как уснула.*

*— Привет, Катя! Собирайся быстрей, похоже, у тебя вся спина сгорела.*

*— Не может этого быть, я ведь только на минуточку задремала. Что же теперь делать?*

*— Пойдём к Афанасию Петровичу, он подскажет, что делать.*

*Кудряшка с Катей поспешили к доктору. Афанасий Петрович осмотрел спину Кати и многозначительно покачал головой.*

*— Да, Катюша, у тебя самый настоящий солнечный ожог. Сколько ты часов загорала?*

*— Я не знаю, — испуганно ответила Катя. — Я с 10 часов загорала.*

*— Кудряшка, в каком часу ты нашла Катю? — спросил Афанасий Петрович.*

*— Было уже полпервого, — ответила Кудряшка.— Дорогие девочки, запомните несколько правил для тех, кто собирается загорать. Самое важное — это знать время, когда можно находиться под солнечными лучами. Загорать можно рано утром и ближе к вечеру. Не выходите на пляж без панамы. Старайтесь не лежать и не сидеть в одном положении, лучше побегайте по песку или поиграйте с мячиком. Если вы находитесь на пляже более часа, необходимо укрыться от прямых солнечных лучей под навесом или зонтиком.— Ни за что больше не буду загорать! — воскликнула Катя. — И вообще не люблю я это солнце.— А вот это зря, — заметил Афанасий Петрович. — Солнечные лучи полезны для здоровья. Под их воздействием повышается иммунитет, вырабатываются витамин D и серотонин — «гормон радости», от которого зависит наше настроение. Да и вообще солнечному свету все живые организмы только рады. Солнечный свет бодрит, даёт ощущение силы и здоровья. Вот это да, — сказала Катя. — Вот, оказывается, как важен для нас солнечный свет. Обязательно ещё прочитаю о нём в энциклопедии.*

*«Чистый воздух»*

*Лисёнку Лёхе подарили интересную настольную игру. Ему так хотелось поиграть в неё, и он пригласил своих друзей. Первым прилетел аист Гоша. Он долго клацал клювом от удивления, рассматривая игру. В скором времени и овечка Кудряшка, и ёжик Коля Самоделкин тоже подключились к игре. Они так увлеклись, что не заметили, как пролетел час, а может и два.*

*Вдруг Коля Самоделкин сказал: «Мне что-то плохо!» Лисёнок тоже почувствовал себя неважно. У аиста Гоши разболелась голова. А овечка Кудряшка вяло сказала:*

*— Как-то мне не по себе.*

*— Надо вызвать Афанасия Петровича! — догадался ёжик Коля.*

*— Вызывай быстрей! — торопила Кудряшка.*

*— А как «скорую» вызывают? — спросил Лёха.*

*— Я знаю: набери 01! Нет, 02. А может, 03? Ой, что-то я не помню, — в голове так туманно! — сказал Гоша.*

*Наконец дозвонились до Афанасия Петровича, и все разом закричали в трубку, рассказывая о своей беде.*

*— Я вам сейчас помогу, друзья, — услышали они в ответ. — Держитесь! У меня есть сильные помощники.*

*Наконец пришёл Афанасий Петрович. Увидев, как ребята выглядят, он ужаснулся и тут же побежал к окну. Через открытое окно хлынул поток свежего воздуха. Воздух в комнате постепенно очистился, и дышать стало легко.*

*— Ребятки, ребятки, — покачал головой Афанасий Петрович. — Вы даже не представляете, чем вы дышали всё это время?*

*— Чем? — испугался лисёнок.*

*— В непроветриваемой комнате, во-первых, мало кислорода. Во-вторых, много углекислого газа, а мы его выдыхаем, значит, он не нужен организму и даже очень вреден. Ещё в таком воздухе есть вредные вещества, которые вызывают вялость, сонливость, головную боль. И только свежий воздух может прогнать все эти вредные примеси и молекулы.*

*Бог дал нам целебный воздух. А в квартире такого воздуха нет. Поэтому нужно чаще проветривать комнату и, особенно, перед сном.*

*— А Софья Наумовна всегда говорит, что нужно больше времени проводить на свежем воздухе, — заметила Кудряшка.*

*— Да, прогулка на свежем воздухе нам никак не помешает, — сказал Афанасий Петрович. — Кто со мной?*

*Все сразу же оделись и пошли на улицу дышать свежим воздухом.*

***НОД по физической культуре***

***Тема*** *: « С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны»*

***Цель****: Развитие общей выносливости*

***Задачи:*** *Совершенствовать двигательные навыки детей через основные виды движений.*

 *Развивать пластику и правильную осанку с помощью танцевальной ритмики.*

*Закреплять приёмы самомассажа.*

*Воспитывать умения играть дружно.*

*Формировать навыки ЗОЖ.*

***Интеграция образовательных областей***

*Познание – развивать интерес к физической культуре*

*Коммуникации - развивать умение детей активно участвовать в беседе на заданную тему*

*Социализация – продолжать учить детей доброжелательно общаться со сверстниками*

*Здоровье – воспитывать желание заботиться о своём здоровье*

***Материал и оборудование****:*

*Гимнастические скамейки, островки, разметчик, массажные дорожки, тоннель, обручи, сухой бассейн, кольцебросы.*

*Звучит музыка, дети входят в зал, построение в шеренгу.*

*Воспитатель. Доброе утро, ребята. Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами постараемся раскрыть секрет здоровья. А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?*

*Ответы детей*

*Воспитатель. Правильно, я с вами согласна ребята, мы сейчас с вами поиграем и если кто-то пришел грустным, поднимет своё настроение и станет к концу игры обязательно весёлым.*

*Приучай себя к порядку,*

*Делай каждый день зарядку*

*Смейся веселей, будешь здоровей!*

*С физкультурой мы дружны,*

*Нам болезни не страшны!*

*Воспитатель - Равняйсь-смирно!*

*-группа, прыжком направо*

*- в колонну шагом марш.*

*Ходьба по кругу:*

*- обычная ходьба с фиксацией углов на поворотах, положение рук свободное.*

*- парами по кругу*

*- «Гимнасты» -ходьба на носках, руки на поясе*

 *«Пингвин» - на пятках, руки опущены вниз*

*- «Лисичка» - семенящий шаг, руки на поясе*

*- «Приставной шаг» – боком, руки на поясе*

*- «Обезьянки» - с опорой на руки и стопы, поднимать поочередно руку, ногу, с поворотами головы*

*- «Раки» - ползанье на ягодицах*

 *«Спортсмен» - спортивная ходьба*

***Бег.***

*- бег на месте*

*- бег по кругу*

*- бег с ускорением и с замедлением*

*- «Лошадка» - с выведением прямых ног вперёд, руки на поясе, спина прямая*

*- «Обезьянка» - с захлёстом голени, руки на поясе, пятки касаются ягодиц*

*- боковой галоп (лицом в круг)- руки на поясе*

***Игровое упражнение «Найди себе пару» (элементы рок-н-ролла)***

*Воспитатель Вы ребята не зевайте, быстро пару выбирайте!*

*- бег врассыпную*

*- бег парами*

*- бег в колонну по одному.* *».*

***(дыхательное упражнение)***

*Спокойная ходьба, перестроение на круг, с плавными движениями рук*

*« Ветерок», сели на корточки.*

*- «Волны шипят*

 *И.п. - сед на пятках, руки вниз. Плавно поднять вперёд, вверх (вдох)- потянувшись, плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).*

***Танцевальный тренаж:***

*- «Побудка». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево с «качалочкой» ногами.*

*- «Ножницы». И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прямые руки вперёд – махи скрестно вверх и через стороны вниз.*

*-«Моторчики». Со скручиванием туловища вправо-влево*

*-«Цирковая лошадка». И.п. ноги свободно, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать согнутую вверх правую (левую) ногу , руки опускать вниз, вверх*

*-«Слоник». И.п. ноги вместе, руки полочкой. Открытие рук в стороны одновременно с отведением ноги в сторону по 4 раза вправо-влево.*

*- «Твист».ноги вместе, руки согнуты в локтях.*

*Прыжок -пятки то вправо ,то влево*

*- Прыжки. И.п.стопы вместе- «как мячики».*

*- «Танцуй со мной». И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища; подняться на носочки, руки вверх; кружение на носках, пружинка.*

*Воспитатель: «…Чтоб красиво нам ходить, надо мышцы укрепить.*

*Живот и спинку покачаем, осанку гордую поставим».*

*- «Велосипед». И.п. Лёжа на спине- крутим ногами, как на велосипеде.*

*- «Колобок». И.п. присев, обхватить руками колени, голову прижать, перекат на спину и обратно. И.п.*

*- «Оловянный солдатик». И.п. встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. на 1 - наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, на 2 - и.п.*

*- «Кораблик» на животе; прогнуться, захват обеими руками ног и покачаться.*

 ***Основные виды движений:***

*-Ползание по скамейке на четвереньках*

*-Ползанье по скамейке на животе с подтягиванием обеих рук (хват руками за края скамейки).*

*- Лазание через тоннель*

*-Ходьба по кочкам*

*-Ходьба по массажным дорожкам*

*-Бег змейкой между предметами*

*-Прыжки через обручи*

 ***(игра большой подвижности)***

*«Ловишки с лентами»*

 *Дети произносят считалку:*

*… Пчёлы в поле полетели*

*зажужжали, загудели*

*Сели пчёлы на цветы*

*Мы играем, ты води!*

 ***«Удочка» (игра малой подвижности)***

*…Кручу, верчу- поймать хочу!*

***Самомассаж:*** *(перед началом протереть руки влажными салфетками)*

 *Воспитатель…Разотрём ладошки, согреем их немножко (потереть ладони одну о другую) И тёплыми ладошками , умоемся как кошки*

 *(ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)*

 *Грабельки сгребают все плохие мысли (пальцами провести от середины лба к вискам)*

 *Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро (пальцами легко постукивать по щекам)*

 *А теперь я возьму, и шею тоже разотру*

 *И кругами и кругами, грудь массирую руками (каждый делает массаж себе)*

*- «Тишина у пруда» (упражнение на релаксацию).*

*Дети идут друг за другом и произносят слова:*

*..Тишина у пруда, не колышется вода.*

*Не шумите камыши, отдыхайте от души.*

*Дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз, ложатся на пол, закрывают глаза.*

*Воспитатель. -Реснички опускаются - глазки закрываются.*

*Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.*

*Отдыхают- засыпают…*

*Всё чудесно расслабляется.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать*

 *Дети садятся в круг по- турецки.*

*(анализ и самоанализ занятия )*

*Воспитатель. Ребята, как настроение? Вот и здорово. А какие упражнения вам понравились, назовите их*

*Воспитатель:*

*…Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.*

*Здоров и весел он всегда, не унывает никогда.*

*Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.*

*Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!*

*Спасибо за старание, всем приз на прощание! (вручение весёлых смайликов). До свидания!!!*

***Сценарий развлечения***

***«Наш друг Витаминка»***

*Цель: закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах*

*Задачи:*

*1. Воспитание у детей интереса к сохранению своего здоровья;*

*2. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;*

*3. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботится, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;*

*4. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.*

*Предварительная работа: рассматривание иллюстраций с изображением здоровых людей, сюжетных картинок «Здоровое питание», дидактические игры «Витаминка и её друзья», «Что полезно, что вредно*

*Оборудование: муляжи фруктов и овощей, полезных для здоровья, разрезные картинки продуктов питания, теннисные мячики, корзины, кегли, ракетки, клюшки, мячи.*

*Воспитатель: Здравствуйте ребята! Я рада вас приветствовать в нашем красивом и уютном зале. А собрались мы сегодня с вами не просто так! Мне сообщили по телефону, что наш детский сад очень хочет посетить один важный гость, а зовут нашего гостя Витаминка!*

*- Слышите, наш гость уже идет…*

*В зале появляется удивленный Сладкоежка*

*Сладкоежка: Ой, а что это вы все здесь собрались? Почему меня не позвали?*

*Воспитатель: Извините уважаемый, а вы кто?*

*Сладкоежка: Кто, кто. Не узнали что ли? Сладкоежка!*

*- Люблю конфетки, мармеладки,*

*Лимонад, жвачки, шоколадки.*

*Терпеть не могу я молочную кашу,*

*Котлеты, сметану и запеканку!*

*Воспитатель: Ой, Сладкоежка! Да как же можно так питаться. Совсем ты о своем здоровье не заботишься.*

*Сладкоежка: Да как же забочусь. Питаюсь я отлично!*

*На завтрак – большая плитка шоколада*

*В обед съедаю килограмм мармелада.*

*А ужин самый полезный и вкусный,*

*Тортик с зефиром самый искусный!*

*Воспитатель: И это ты называешь заботой о своем здоровье!? Да разве это правильное питание?*

*Сладкоежка: Конечно правильное! Я сам себе придумал такое меню.*

*Воспитатель: Вот придет к нам в гости Витаминка, она то тебе и расскажет о правильном питании. Кстати, что-то задерживается наша гостья. Сладкоежка, а ты не встречал Витаминку? Мы ждем ее на наш праздник*

*Сладкоежка: Нет, не видел я никого. Что-то я проголодался, пойду конфетками перекушу.*

*Сладкоежка уходит*

*Воспитатель: Слышите, ребята, кто-то песенку поет.*

*В зал заходит веселая Витаминка.*

*Воспитатель: Это же Витаминка! Здравствуй Витаминка! А мы уже давно собрались, а тебя все нет!*

*Витаминка: Извините ребята. Я занималась в спортивном зале, и так увлеклась, что совсем забыла про время. А вы ребята спортом занимаетесь?*

*Дети: Да!*

*Витаминка: А гимнастику по утрам делаете?*

*Дети: Да!*

*Витаминка: А физкультуру любите?*

*Дети: Да!*

*Витаминка: Тогда предлагаю поиграть в игру.*

*Дети собираются в круг. Витаминка проводит физкультминутку*

*Мы не будем торопиться,*

*Разминая поясницу,*

*Мы не будем торопиться.*

*Вправо, влево повернись,*

*На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны)*

*Чтобы стать ещё умнее,*

*Мы слегка покрутим шеей.*

*Раз и два, раз и два,*

*Закружилась голова. (Вращение головой в стороны)*

*Раз-два-три-четыре-пять,*

*Ноги надо нам размять. (Приседания)*

*Напоследок, всем известно,*

*Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте)*

*От разминки польза есть?*

*Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся)*

*Воспитатель: Молодцы ребята. Витаминка, какую ты интересную игру с ребятами провела. Веселая у нас Витаминка, правда ребята!*

*Дети: Да!*

*Витаминка: Никогда не унываю*

*И улыбка на лице*

*Потому что принимаю*

*Витамины А, В, С*

*- Друзья мои, а вы витамины принимаете?*

*Дети: Да!*

*В зал заходит Сладкоежка, стонет и держится за живот*

*Сладкоежка: Ой, ой, ой! Как же болит живот!*

*Воспитатель: Что случилось, Сладкоежка, конфет переел?*

*Сладкоежка: Переела немножко…*

*Воспитатель: А сколько же ты их съела. Одну, две?*

*Сладкоежка: Целую коробку шоколадных конфет…*

*Витаминка: Да разве можно есть столько сладостей? Ребята, а вы как думаете? (обращается к детям)*

*Дети: Нет!*

*Витаминка: Давайте расскажем Сладкоежке, почему нельзя есть так много сладостей.*

*Ответы детей*

*Витаминка: Расскажу я вам друзья*

*Про полезные продукты*

*И про пользу витаминов*

*Что для нас необходимы!*

*Витаминка подходит к первому мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина А*

*Где же витамин А найти?*

*Что бы видеть и расти*

*И морковь, и абрикосы*

*Витамины в себе носят.*

*А еще в свекле, и дыне,*

*В петрушке, тыкве и капусте.*

*Предлагаю нарисовать пальцем в воздухе букву А.*

*Витаминка подходит ко второму мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина В.*

*Витамином В богаты*

*Орехи, злаки и бананы*

*Рис, изюм, горох и рыба*

*Печень, яйца, сыр, творог.*

*Витамин В необходим для пищеварения и хорошей работе головы.*

*Давайте нарисуем пальцем в воздухе букву В.*

*Витаминка: Запомнил Сладкоежка, какие продукты нужно кушать, чтобы живот не болел. О пользе витаминов забывать не стоит.*

*Сладкоежка: Ага, понял. Одними конфетами здоров не будешь.*

*Сладкоежка громко чихает*

*Воспитатель: А что это ты, Сладкоежка, чихаешь?*

*Наверное витамин С не принимаешь?*

*Апельсин, лимон и чеснок*

*Быть здоровым помогут, дружок!*

*Витаминка подходит к третьему мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина С.*

*Витаминка: А еще очень много витамина С в черной смородине, шиповнике, капусте, луке, шпинате, редиске, укропе, клюкве.*

*Сладкоежка: Апельсины я люблю*

*И болеть я не хочу*

*Буду чай с лимоном пить*

*В суп чеснок и лук крошить!*

*Витаминка: А теперь хочу спросить у детей, а какие вы витамины любите?*

*Ответы детей*

*Воспитатель: Видишь Сладкоежка, даже дети знают о полезных продуктах. Витаминка, порадовали тебя ответы наших детей?*

*Витаминка: Молодцы ваши ребята, порадовали они меня.*

*Много полезных продуктов вы знаете*

*Правильно их употребляете*

*С вами теперь хотим поиграть*

*Чтоб о пользе витаминов больше узнать*

*Воспитатель: Много нового мы о витаминах узнали, а теперь давайте поиграем.*

*1 эстафета «Перенеси предмет»*

*Дети делятся на две команды. Перед командами стоит стол, на котором лежат муляжи продуктов питания. Напротив команд сидят Сладкоежка и Витаминка с корзинками. Задача игроков перенести Витаминке в корзинку полезные продукты, а Сладкоежке вредные продукты. Выигрывает та команда, которая быстрее справиться с заданием.*

*2 эстафета «Собери предмет»*

*Дети делятся на две команды. Напротив команд сидят Сладкоежка и Витаминка. Перед каждым персонажем стоит стол с конвертами, в которых разрезные картинки продуктов питания. Задача игроков, достать картинку и собрать её, Команда Сладкоежки собирает на столе по 1 картинке с изображением продуктов, в которых содержится витамин А, команда Витаминки – картинки с изображением полезных продуктов питания, в которых содержится витамин С. Ребенок называет продукт, который собрал и возвращается на место, передает эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.*

*3 эстафета «Витаминный теннис»*

*Воспитатель: Давайте вспомним, какой витамин содержится в яйце? (витамин В). Правильно, витамин В. Задача эстафеты перенести мяч с помощью теннисной ракетки до корзин, которые находятся в руках у наших героев. Когда мяч оказывается в корзине, участник возвращается на свое место и передает ракетку следующему участнику. Так как яйцо мы заменим мячом, соответственно его нельзя ронять. Команда, которая справится с заданием быстрее, выигрывает*

*4 эстафета «Спортсмены»*

*Чтобы быть здоровым, необходимо укреплять свой организм не только витаминами, но и заниматься спортом. И сейчас мы проверим, какая команда самая спортивная. Напротив команд стоят кегли. У каждого ребенка в руках клюшка. С помощью клюшки ребенок катит маленький мяч, оббегает кеглю, возвращается на место, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая справится быстрее.*

*Сладкоежка и Витаминка объявляют итоги эстафет. Команды награждаются медалями «Здоровячок».*

*Воспитатель: Обе команды показали себя быстрыми, ловкими, смышлеными. Вы великолепно справились с заданиями.*

*Сладкоежка: Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым –*

*Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу.*

*Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины -*

*Во фруктах и в ягодах есть витамины.*

*Витаминка: Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной –*

*Помогут не чипсы, а те витамины,*

*Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,*

*В сырАх, творогАх, в молоке и борщах...*

*Воспитатель: Всем нравится сочную, спелую грушу,*

*Клубнику, чернику, смородину кушать...*

*В различных продуктах - от рыб до малины,*

*Для жизни важнейшие есть витамины.*

*Вот и подошел к концу наш праздник, и мы надеемся, ребята, что вы узнали много нового и полезного.*

*Витаминка: До новых встреч друзья!*

*Сладкоежка: До свидания, ребята!*

***(памятка для родителей)***

 *Почитайте на досуге*

*«Здоровые родители – здоровые дети»*

 *В последнее время просто катастрофически увеличилось количество заболеваний сердечнососудистой системы, но самое печальное то, что возраст болеющих неуклонно понижается – всё больше детей страдают болезнями, присущими в прошлом только взрослым. На такое развитие событий оказывают влияние 2 фактора – проблемы с окружающей средой и генетическая наследственность. Мы можем с вами долго дискуссировать на тему того – насколько влияет здоровье родителей на их будущего ребёнка, но игнорировать научно доказанные факты и результаты исследований за последние 30 лет мы просто не имеем права. Изменилась окружающая среда, здоровье человека подвергается всё большим атакам со стороны промышленных выбросов – всё это в совокупности даёт печальный результат.*

 *В мире на сегодняшний день около 35% детей имеют проблемы с избыточным весом. Как показывает практика, большинство из них по достижению взрослого возраста не избавятся от проблем ожирения, что автоматически записывает этих детей в разряд «группы риска» сердечнососудистых заболеваний.*

 *Важно понимать, что для детского организма не подходят методики питания и тренировок, которыми привыкли пользоваться мы, взрослые. Больше времени на подвижные игры, и активный образ жизни помогут любому ребёнку избавиться от лишних килограмм. В детстве это сделать гораздо проще!*

*Активный образ жизни – первая задача!*

 *Чем подвижнее ваш ребёнок, тем лучше. Вы, на самом деле, должны этому радоваться! Если же ваш сын или дочь ведёт пассивный образ жизни – это повод задуматься. В детстве малоподвижные дети рискуют заработать на будущее артериальную гипертонию, ишемические болезни сердца и целый ворох иных проблем со здоровьем. И всё это закладывается, чуть ли не с первых лет жизни ребёнка его малоподвижным поведением.*

 *Но есть еще и чисто экономические факторы, влияющие на здоровье ребёнка – если в мегаполисах проблем со спортивными секциями нет (даже долгая дорога до места тренировка не должна быть помехой), то в маленьких городах и в глубинке России с детским спортом настоящая беда. В стране мало спортивных залов, у родителей зарплата не позволяет оплачивать дорогостоящие абонементы для детского фитнеса, а тяжёлый рабочий день отбивает как у отца, так и у матери желание приучать ребёнка к физкультуре. Конечно, в школе появляется некое подобие активного образа жизни, но к этому времени ребёнок уже имеет чёткие предпочтения и придерживается определённого мышления касаемо физкультуры.*

*А теперь о вас, о родителях…*

 *К сожалению, на работе нам ставят такие условия, что по возвращению домой, нет никакого желания заниматься спортом. Запомните раз и навсегда – ваш ребёнок пристально наблюдает за вами с самого детства – он еще не обладает способностью анализировать что-то, но на подсознательном уровне малыш начинает перенимать ваше поведение. Наивно будет полагать, что с возрастом дети будут во всём слушаться родителей, не говоря уже об отношении к приказному тону. Поэтому не спешите заставить ребёнка чему-то.*

 *Типичная картина: отец, потягиваясь в кровати, командует: «Вперёд, за гантели!». После этой фразы воскресным утром глава семьи поворачивается на бок и засыпает. Как вы думаете – какое у ребёнка будет отношение к такой команде? Если вы хотите, чтобы дети не «выполняли приказ», а чувствовали необходимость в зарядке или тренировке, вам придётся встать с малышом рядом и выполнять то же, что и он. По ТВ и радио в наши дни можно узнать множество советов и рекомендаций по поводу здорового образа жизни и здорового питания. Но проблема заключается в том, что со временем человека всё сложнее и сложнее заставить поменять свои взгляды на жизнь. И корень проблемы даже не в том – как научить ребёнка чему-то, а в том – как внедрить в семью модель здорового образа жизни – только во взаимодействии всех её членов можно добиться успеха в формировании правильного представления ребёнка о спорте и здоровье в целом.*

*Семейный спорт – ключ к решению всех проблем*

 *Многие из современных молодых семей, услышав фразу «семейный спорт» в лучшем случае, улыбнутся. Но от такой реакции должно быть стыдно. Занятия спортом всей семьёй теперь воспринимаются скорее как издевательская шутка. Разве это нормально? Если родители выполняют вместе с ребёнком упражнения – это является гарантом того, что малыш и в школе и в университете продолжит заниматься физическими тренировками – даже без вашего участия. Оптимальное время тренировки – 30 минут в день. Такого времени будет вполне достаточно, чтобы ребёнок получил достаточно нагрузки на организм. Возьмём еще одну типичную ситуацию – у вас проблемы на работе (накричал начальник), а ребёнок принёс из школы двойку. Что делать? Вместо того чтобы отрываться на ребенке и скидывать на него ваш негатив, попробуйте (контролируя свои эмоции) поиграть в какую-нибудь подвижную игру – это может быть, футбол, бадминтон или даже просто совместная пробежка. Учёными давно установлено, что стрессовое напряжение отлично снимается занятиями спортом. Например, если вы в гневе, попробуйте отжаться 30 раз. Вот увидите – гнев испарится! Научите этому приёму вашего ребёнка! Ему будет полезно контролировать свои эмоции, и направлять энергию в нужное русло.*

*Спорт – лучший антидепрессант*

 *Эмоциональные нагрузки чрезвычайно сильны. Информация давит на нас с каждым днём все сильнее. Когда на ребёнка обрушивается целый шквал школьной программы в совокупности с непониманием некоторых предметов… в этой ситуации еще не научившемуся мудростям жизни малышу трудно самостоятельно расставить акценты. Если ваш сын или дочь будет обладать хорошим здоровьем, двигаться каждый день, то любая проблема будет решаться с наименьшими нервными потерями. Не забывайте о том, что у маленьких детей свои переживания и свои неприятности. Обязательно научите их правильному отношению к таким проблемам – только спорт может стать «противовесом» депрессии и расстройствам. Когда ребёнок опробует этот принцип на собственном опыте, он уже никогда не откажется от спорта.*

*.*

 *Вы должны уделять достаточно времени тому, чтобы ребёнок понял истинный смысл тренировок. Спорт не должен быть для детей наказанием или приказом, упражнения и зарядка должны стать для малыша необходимостью. А ваша задача, как родителя, состоит в том, чтобы ребёнок это правильно понял и полностью осознал.*

*Приучение ребёнка к здоровому образу жизни – это не только физические упражнения и активность на каждый день. Это еще и правильное разъяснение малышу плюсов занятий спортом.*