МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 12 ГОРОДА КРАСНОАРМЕЙСКА

САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

**Конкурс**

**«Лучшая методическая разработка по проектной деятельности с воспитанниками дошкольного возраста»**

**Проект «Если хочешь быть здоровым…»**

 Разработала

 Колоскова Татьяна Викторовна

 Воспитатель старшей группы

 МБДОУ «Детский сад № 12»

**Красноармейск**

**2016 год**

**Пояснительная записка.**

 Время, в которое мы живем, отличается интенсивностью психологических нагрузок, шквалом информации, компьютеризацией жизни. Ежедневно совершенствуются телефоны, ноутбуки, автомобили, бытовая и производственная техника. «Вписаться» в этот технический ритм человеку позволяют не только знания, но и собственное здоровье. Формирование здорового образа должно начинаться уже в детском саду. Но главным препятствием является, по нашему убеждению, отсутствие у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, общества и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье.

 В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 6 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников. В образовательной программе дошкольного учреждения все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. Не исключая этих подходов, я считаю , что главное – помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Осознавая важность поставленной проблемы, был проведен анализ, где выявлены положительные тенденции, а именно:

- с детьми проводятся занятия по валеологии и ОБЖ;

- осуществляется методическое обеспечение этих занятий;

- созданы условия для проведения занятий.

Однако обозначилось проблемное поле:

- необходимость приведения познавательных занятий в систему;

- необходимость замены иллюстративно-объяснительной модели проведения образовательной деятельности познавательного цикла на проблемно-поисковую;

- поиск эмоционально-привлекательных для детей форм получения информации о здоровом образе жизни;

- поиск методов и приемов, активизирующих собственную познавательную активность детей;

- расширение объема содержания образовательной деятельности.

В результате исследовательской деятельности по проблемному полю определила для себя основные направления в работе с детьми и решила реализовывать их в проектной деятельности.

**Цель проекта:**

1. сформировать у детей дошкольного возраста основы здорового образа жизни;
2. добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих;
3. вызвать эмоционально- положительное отношение к подвижным играм, спортивным упражнениям, к занятиям спортом.

**Задачи проекта:**

1. продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
2. закреплять знания о здоровых привычках, о навыках гигиены, о влиянии закаливания на здоровье человека.

**Пути реализации проекта:**

1. тематические интегрированные занятия, в том числе и физкультурные;
2. мониторинговые процедуры (анкетирование родителей);
3. экскурсии;
4. спортивные соревнования;
5. беседы;
6. игры, эстафеты, викторины, конкурсы;
7. консультации для родителей;
8. выставка детского творчества.

**Ожидаемый результат:**

1. снижение уровня заболеваемости, укрепление иммунитета воспитанников;
2. повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту; повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
3. создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями;
4. оформление выставки детских работ «Мы здоровью скажем «Да»;
5. создание картотеки «Подвижные игры для детей дошкольников».

**Вид проекта:**

По продолжительности: сентябрь - декабрь.

По доминирующей линии в проекте: практико-ориентированный.

По содержанию: оздоровительный, социально-педагогический.

По количеству участников: групповой, фронтальный.

**Методическое обеспечение:**

1. Бочарова, Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей.
2. Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие.
3. Доскин, В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка.
4. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду.
5. Зенина, Т. Н. Родительские собрания в детском саду.
6. И.М.Хамитов. Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.
7. Чистякова, М. И. Психогимнастика в детском саду.
8. Голанов, А. С. Игры, которые лечат.
9. Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: практическое пособие.
10. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет).
11. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников.
12. Кузнецова. Оздоровительные мероприятия в ДОУ.

Наш проект – результат творческой деятельности детей, родителей, воспитателей и специалистов детского сада.

Особенностью проекта является единое воспитательно-образовательное пространство, созданное на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

**Этапы проекта:**

1. Подготовительный.
2. Практический.
3. Заключительный.
4. Работа с родителями ДОУ.

**Перспективный план реализации проекта**

 **«Если хочешь быть здоровым»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Вид деятельности** | **Тема** | **Задачи** |
| 1. Подготовительный этап
 |  |
| Сентябрь | Заполнение диагностических карт | Антропометрические данные | Изучение показателей |
|  | Мониторинг | Диагностика уровня заболеваемости детей на начало года | Показатель заболеваемости детей |
|  | Блиц-опрос детей | «Что такое быть здоровым?» | Выявить знания детей что значит быть здоровым |
|  | Анкетирование родителей | «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни» | Выяснить, что родители вкладывают в понятие здоровый образ жизни детей |
|  | Родительское собрание | «Участвуем в проекте» | Привлечь родителей к активному сотрудничеству в вопросах воспитания здорового образа жизни детей |
|  | Встреча с медсестрой | «Как возникают болезни» | Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. |
|  | Экскурсия в лес | «Ходим, дышим, познаем». | Воспитывать любовь к пешим прогулкам и природе. |
|  | Познавательная беседа | «Красота тела и души» | Формирование представления, что значит быть нравственно и физически красивым |
|  | Образовательная деятельность | «Будем стройными и красивыми» | Познакомить с упражнениями по формированию правильной осанки. |
|  | Закаливающие процедуры | Воздушные ванны, обливание водой | Воспитывать желание закалять свой организм |
| 1. Практический этап
 |  |
| Октябрь | Спортивное развлечение | Веселые старты в стране «Светофория» | Пропаганда активного здорового образа жизни |
|  | Консультация для родителей | «Активный отдых в выходные дни» | Пропаганда активного отдыха родителей вместе с детьми |
|  | Познавательная беседа | «Твое питание – твое здоровье» | Дать знания детям о полезных и не очень полезных продуктах |
|  | Неделя здоровья | «Да здравствует здоровье, спорт, улыбка!» | Формирование навыков здорового образа жизни. |
|  | Экскурсия в бассейн | «Будет интересно» | Знакомство с разными способами укрепления здоровья |
|  | Образовательная деятельность с инструктором бассейна | «Учимся плавать как рыбки» | Формировать плавательные навыки |
|  | Психогимнастика | Упражнения | Учить детей выполнять движения в соответствии со словами. |
|  | Закаливающие процедуры | Воздушные ванны. Обтирание  | Воспитывать желание закалять свой организм |
| Ноябрь  | Спортивное развлечение(соревнования) | «Мой веселый звонкий мяч» | Пропаганда активного здорового образа жизни |
|  | Экскурсия на стадион | «Ходим, дышим, познаем» | Приобщение к месту проведения спортивных соревнований |
|  | Познавательная беседа | «С утра до вечера». | Объяснить детям значимость соблюдения режима дня |
|  | Посещение бассейна | «Учимся плавать» | Формировать плавательные навыки |
|  | Образовательная деятельность | «Путешествие за бесценным кладом здоровьем». | Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье |
|  | Образовательная деятельность | «Почему так». | Уточнить знания детей о назначении отдельных органов |
|  | Закаливающие процедуры | Профилактика плоскостопия | Воспитывать желание закаливать свой организм |
| 1. Заключительный этап
 |  |
| Декабрь  | Спортивное занятие | «Крепыши». | Воспитывать потребность в занятиях физической культурой. |
|  | Экскурсия на кухню детского сада | «О вкусной и полезной пище» | Закрепить представление о значении сбалансированного питания |
|  | Экспериментальная деятельность | «Витамины на окошке» (посадка и выращивание лука) | Познакомить с пользой лука на организм человека |
|  | Посещение бассейна | «Учимся плавать» | Формирование плавательных навыков |
|  | Конкурс рисунков | Мы здоровью скажем «да» | Развивать художественное творчество |
|  | Образовательная деятельность | «Кожа, ее значение и строение» | Формировать умение любить себя и свое тело |
|  | Анализ результатов проведенной работы по проекту | Анализ состояния здоровья детей.Физкультурный праздник «Если хочешь быть здоров!» | Показать значимость физкультуры на здоровье ребенка |

**Выполненная работа в рамках проекта.**

В работе с детьми:

- ежедневная профилактическая работа;

- закаливающие процедуры;

- блиц-опрос « Что такое быть здоровым»

- посещение бассейна;

- встреча с медсестрой;

- психогимнастика;

- пословицы и поговорки про здоровье и спорт;

- конкурс рисунков

Беседы:

- «Красота тела и души»;

- «Твое питание – твое здоровье»;

- «С утра до вечера»;

Образовательная деятельность:

- «Будем стройными и красивыми»;

- «Путешествие за бесценным кладом здоровьем»;

-«Почему так»;

- «Кожа, ее значение и строение»

Развлечения:

- Веселые старты в стране «Светофория»;

- Неделя здоровья «Да здравствует спорт, улыбка, здоровье»;

- Соревнования «Мой веселый звонкий мяч»;

- Спортивное занятие «Крепыши»;

- Физкультурный праздник «Если хочешь быть здоровым»

Экскурсии:

- Экскурсия в лес «Ходим, дышим, познаем»;

- Экскурсия в бассейн «Будет интересно»;

- Экскурсия на стадион «Ходим, дышим, познаем»;

- Экскурсия на кухню детского сада «О вкусной и полезной пище»

Экспериментальная деятельность:

-«Витамины на окошке» (посадка и выращивание лука).

Работа с родителями:

- Анкета для родителей «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни»;

- Родительское собрание «Участвуем в проекте»

**Результаты проекта.**

 Главный результат проведенной работы в этом проекте – это уменьшение частоты и длительности заболеваний детей. Укрепление иммунитета и развитие детского организма. Из 100% детей группы уровень заболеваемости снизился на %, что говорит о правильном подборе оздоровительных мероприятий. Вырос интерес к занятиям спортом, физической культуре. Воспитанники заметно повысили уровень физической подготовленности, обеспечен эмоциональный настрой, получены знания по формированию ЗОЖ.

Родители воспитанников были проинформированы о методах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях и навыках самооздоровления. Оказана помощь семьям в воспитании и оздоровлении дошкольников.

 Все избранные мною пути и формы оздоровления и воспитания детей, тесное сотрудничество с родителями дали положительные результаты. Если раньше трудно было организовать на что-то наших родителей, то сейчас они охотно принимают участие во всех мероприятиях. Многие понимают, что вместе мы принесём ребёнку большую пользу, дадим уверенность в том, что его любят и о нём заботятся, его поддерживают и с ним считаются.

И пусть не каждая семья создаст желаемую атмосферу в доме, пусть лишь некоторые задумаются о значимости проводимой нами работы — это успех. Главное, чтобы в душу ребёнка проникли лучики доброты, отзывчивости, сострадания, умения ценить своё здоровье и здоровье окружающих.

 Таким образом, использование в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий способствует сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.

Работу в данном направлении продолжаю, расширяю и углубляю, так как она дает положительные результаты.

****

****

****

****

****

****

****

****

****

****

****

**Приложение 1**

 **Блиц-опрос для детей: «Что такое быть здоровым»**

Ребята, что такое «здоровье»?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Вы с родителями занимаетесь спортом?

Знаете ли вы виды спорта?

Какой вид спорта ваш любимый?

Если бы ты был(а) спортсменом , каким видом спорта ты бы занимались?

Как ты считаешь, нужно заниматься спортом?

Быть здоровым – это хорошо? Почему?

**Приложение 2**

 **Анкета для родителей**

 **«Определение уровня знаний о здоровом образе жизни»**

1. Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка

от 4 до 5 –

от 5 до 6 –

**2**. Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3**. Ведете ли вы здоровый образ жизни в семье? Каким образом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4** .Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашегоребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5**. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОУ, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6**. Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка

**7**. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома? Какими способами? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8**. Нужна ли вам помощь детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9.** Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы (выбрать не более трех):

- Спортивная подготовка;

- Физическое развитие;

- Художественно – эстетическое;

- Социально – эмоциональное;

- Интеллектуальное;

- Обучение иностранным языкам.

**Приложение 3**

 **Родительское собрание на тему:**

 **«Участвуем в проекте «Если хочешь быть здоровым!»**

 Ход собрания

Ведущий читает стих-ие в. Крестова «Тепличное создание».

 Болеет без конца ребенок.

 Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

 - Ведь я его с пеленок

 Всегда в тепле держать стремлюсь.

 В квартире окна даже летом

 Открыть боится – вдруг сквозняк,

 С ним то в больницу, то в аптеку,

 Лекарств и перечесть нельзя.

 Не мальчик, словом, а страданье.

 Вот так, порой, мы из детей

 Растим тепличное созданье,

 А не бойцов – богатырей.

Ведущий: Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровья людей. Что это такое?

 В начале нашей встречи разговор пойдет о закаливании и профилактике заболеваний. Результаты анкеты показывают, что родителями группы проводятся различные виды закаливаний с детьми. Родителям предлагаем поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

 (Слово родительнице Чукалиной Н.И.)

Ведущая: Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры.

Ведущая: О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин: «Друзья мои! Возьмите посох свой,

 Идите в лес, бродите по долине.

 и в долгу ночь глубок ваш сон…»

 Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2-х раз в день по 1-2 часов, летом неограниченно.

Ведущая: много тревог и волнений вызывает болезнь ребенка. Есть таблетки и лекарство, которые назначает врач и есть народные средства лечения.

 Какие из средств помогают вам вылечить ребенка от кашля и насморка?

(Слово предоставляется Избяковой Н.А.. – поделится своими рецептами)

 *Подведение итогов собрания*

«На Руси еще никто чаем не подавился» - гласит русская поговорка. Сегодня нам представилась возможность дегустировать различные виды целебного чая.

Родители пробуют разные виды лекарственного чая.

 Решение родительского собрани

Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

Пусть основное время на прогулках будет в движении: подвижными играми детей – оздоровим, себя – омолодим.

Летом вместе с ребенком организовывать сбор лекарственных трав для лечения, ягод, цветов, трав для лечебного чая.

Изготовление массажеров от плоскостопия.

**Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Психогимнастика.**

1. **Игра «Веселая пчелка».** Вдох свободный. На выходе произнести звук «з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, ногу, руку.

Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенные участки тела.

1. **«Остров плакс».** Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание – вдох без выдоха (3-5 минут).
2. **«Холодно – жарко».** Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2 -3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.
3. **Игра «Шарик».**Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надувают воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки. Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи , лица достигает предела. Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.
4. **Игра «Зернышко».** Ребенок сворачивается калачиком, сжимается. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает « ножки-корешки» и «руки-росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь к солнышку.

**Приложение 4**

 **«С утра до вечера»**

**Программное содержание:**

  познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

  закрепить понятие о значимости режима дня;

  воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

  развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

**Методические приемы:**беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра"Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

**Материал:**иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

**Словарная работа:**познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

**Предварительная работа:**знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

 **Ход занятия**

 Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А еще зачем? (ответы детей). Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед. время прогулки и сна.

 Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени. ( высказывание детей).

 Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! "Успевайки" и "Неуспевайки". Догадались или вспомнили книжку. Которую мы с вами читали?

 Вы все правильно сказали. Однако у наших "Успеваек2 есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? ( ответы детей, дополнение воспитателя).

|  |
| --- |
|  А теперь мы с вами поиграем в **игру " Разложи по порядку".** Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей. Занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнение гигиенических процедур в течение всего дня и т. д. Воспитатель: Ребята, помните. На прошлом занятии мы с вами рисовали своих " здоровеек" и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их зачитаю. ( Звучит спокойная лирическая музыка). "Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что - нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким "красотуликом", толстеньким, румяненьким". Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо. "То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далековато от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче. Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне. Чье письмо вам больше понравилось? (высказывание детей). Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? Да верно. Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе. купался в озере, вставал вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно. что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод дети: правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть , хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым. |

 **Приложение 5**

**Соревнования «Мой весёлый звонкий мяч!»**

**Цель:** закрепить знания о необходимости занятия спортом для физического развития;

 развивать смелость, выносливость, соревновательный дух;

 воспитывать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом.

 Входят 2 команды, под музыку встают в круг. Вбегает Почемучка (с мячами в мешке)

 Здравствуйте, ребята, я Почемучка. Я всем интересуюсь, всех обо всём расспрашиваю, пока не добьюсь ответа. Вот вам загадка.

 Это что за предмет -

С ним играют, его пинают,

Спортом занимаются,

Здоровье укрепляют.(мяч)

 А кто знает, какие мячи бывают:

- по величине: большие - маленькие;

- по материалу: резиновые, тканевые, вязаные, пластмассовые, стекляные;

- по цвету: желтого, синего и т.д.

- по назначению: играть, подбрасывать, катать и т.д.

 А вы умеете играть с мячом? А какие игры с мячом знаете? А, что тут 2 команды? А давайте посоревнуемся!

 Команды представляются.

**Команда «Капельки».**

Мы, Капельки, дети дождя,

Умные, спортивные!

На все руки мастера,

И, конечно, сильные!

**Команда «Ромашка».**

Середина жёлтая, лепестки белые,

Мы детишки умные, добрые и смелые.

**Представление жюри:** зав. д/с Т.В.Кусмарцева, Эккерт В.А.- папа ребёнка подготовительной группы ; Антонова О.В. - мама ребенка старшей группы. Жетоны – капелька и ромашка

 **1конкурс «Передай мяч».**

2 мяча. Две команды строятся друг за другом, разомкнутся, чтобы не мешать друг другу и делать наклон. Через голову вверху передают мяч назад, затем вперёд передают мяч между ног – вся команда.

 **2 конкурс «Донеси мяч».**

2 деревянные ложки, в них пластмассовый мячик, бег от стойки к стойке, обегая её и передавая следующему – по 5 человек.

 **3** к**онкурс «Метание в цель».**

2 корзины по 5 мячей, 2 мешка. Расстояние от корзины до мешка 2 метра. Дети по очереди берут мяч и бросают правой рукой, целясь в мешок – по 5 человек.

 **4 конкурс** **«Докати мяч».**

2 больших мяча. Встать на четвереньки и проталкивать головой мяч от стойки к стойке – вся команда.

 **5 конкурс «Капитанов»** Клюшками забить мяч в ворота.

 **6 конкурс «Прыжки на мячах».**

На 2 мячах с ушками - скачут на них от стойки к стойке, прыгают вокруг стойки и передают следующему члену команды – 4 человека.

 **7 конкурс «Кто быстрее соберет мячи».**

Мячи рассыпаем на пол по залу - какая команда больше наберет мячей в корзину.

Жюри подводит итоги, награждение. Почемучка благодарит детей, угощает фруктами.

**Приложение 6**

**Образовательная деятельность. Тема: «Почему так?»**

Программные задачи:

1. уточнить представления детей о назначении отдельных органов;
2. воспитать интерес к собственной личности;
3. развивать слуховое внимание, тактильные ощущения;
4. развивать логическое мышление;
5. дать детям представление о способах и выразительных средствах общения (мимика, жесты);
6. воспитывать умение терпеливо ожидать и правильно общаться в игровой ситуации;
7. упражнять детей в умении отвечать полно, используя в речи речь-доказательство;
8. активизировать словарь детей: орган слуха, пища, дыхательное горло.

**Ход занятия.**

Сидит Антон (кукла), смотрит на себя в зеркало и говорит: «У меня 2 глаза, 2 уха, 2 руки, 2 ноги, а язык 1 и нос тоже 1».

Давайте, дети, и мы посмотрим на себя в зеркало. А у вас тоже так? (Дети рассматривают себя в зеркало, смотрят друг на друга, рассуждают).

Да, у каждого человека есть 2 руки, 2 ноги, 2 глаза, 2 уха, 1 нос и 1 язык. Но Антон не знает, зачем нам нужны руки, ноги, глаза, уши, нос, язык. Он пришёл к вам, чтобы вы ему объяснили для чего всё это нужно. И принёс с собой книжку и загадки. (Книжка – раскладушка, на каждой странице нарисована отгадка) Вот послушайте.

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут (ноги)

Правильно, это ноги. Ребята, а как вы думаете, для чего человеку нужны ноги? (Ходить, бегать, прыгать,…)

Да. У человека очень сильные ноги. Ведь именно ноги должны выдерживать всю тяжесть нашего тела.

А вот следующая загадка:

 У двух матерей по пяти сыновей,

 Одно имя всем (руки, пальцы)

Молодцы, а для чего нам нужны руки? (Что-то брать, держать, делать,…)

Правильно, я предлагаю вам поиграть в «*Чудесный мешочек*», а руки нам будут помогать.

Что вам помогло узнать какие игрушки были в мешочке? (Руки)

Руки – наши верные помощники. С их помощью мы можем выполнять самые разные действия.

Слушайте следующую загадку.

 Двое глядят, двое слушают (глаза и уши).

Ребята, скажите Антону для чего нужны уши. (Слушать)

Давайте «Послушаем звуки». Закройте глаза. Сейчас я хлопну в ладоши 1 раз, и вы будете слушать только те звуки, которые раздаются только в группе. (Разрез. Бумаги, переливание воды,…) Что вы слышали? (отв. детей) Какой орган помогает человеку слышать? (Мы слышим ушами)

**Антон:** Как интересно!

Да, благодаря ушам мы слышим речь, музыку, пение птиц, шелест листьев,…

А зачем нам нужны глаза? (Смотреть) Но ведь мы смогли узнать что лежит в мешочке и без помощи глаз. Значит можно обойтись и без них? (Нет).

Мы сейчас попробуем с закрытыми глазами нарисовать цветок. Теперь нарисуйте цветок с открытыми глазами. Как вам удобней было рисовать? (С открытыми глазами). Получается что без глаз не обойтись.

Ещё глаза нужны для красоты. Посмотрите друг на друга, какие у вас красивые глаза. Что можно делать глазами? Игра «*Глазария*»(смотреть, моргать, подмигивать).

С помощью глаз даже можно разговаривать. Вот например:

Показать удивление. Мама принесла из магазина 10 яиц, одно оказалось золотое, вот это да. Покажите как вы удивились. (И без слов понятно, что вы удивлены).

Когда мы ходим, пишем, читаем, играем – во всём этом нам помогают глаза.

А теперь прочитаем следующую загадку:

 В этих норах воздух бродит,

 То заходит, то выходит (нос)

Всё- то вы знаете. А знаете, для чего нужен нос? (Чтобы дышать, чувствовать запахи,…)

И. «Угадай-ка». Угадать по запаху фрукты.

Оказывается, нос тоже нам очень нужен. Он нам помогает чувствовать запахи и через нос воздух попадает в наш организм.

А вот следующая загадка:

 Всегда во рту, а не проглотишь (язык).

Кто знает, для чего людям нужен язык? (разговаривать, есть)

И. «Угадай на вкус». Дети угадывают на вкус фрукты, хлеб, конфеты,…

Благодаря языку мы можем разговаривать и произносить самые сложные и самые длинные слова. Без языка вы не почувствовали бы вкус самых любимых лакомств.

А знаете ли вы, что во рту у каждого человека, оказывается, не 1, а 2 языка. У вашего языка есть брат – маленький язычок. Его легко увидеть, если широко открыть рот и посмотреть в зеркало. Нужен он нам для того, чтобы во время глотания пища не попадала в дыхательное горло. Маленький язычок стоит на страже.

Вот, Антон, сколько интересного ты сегодня узнал. А сейчас давайте немного отдохнём. Дети садятся на ковёр, можно лечь.

И. «Волшебный сон»

Реснички опускаются,

 глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Включается спокойная, тихая музыка.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем.

Потянулись, потянулись.

Улыбнулись.

**Приложение 7**

**Путешествие за бесценным кладом – здоровьем.**

 **Цель:**

- создание бодрого, радостного, веселого настроения; пропаганда здорового образа жизни.

 **Задачи:**

- формировать  представление детей о здоровом образе жизни;

- закрепить основные составляющие здоровья, соблюдение детьми правил питания,  знания детей о полезных и вредных продуктах;

- вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены;

- совершенствовать умение ориентироваться в пространстве;

- воспитывать взаимовыручку, смелость, умения работать в команде.

 **Оборудование:**

- картинки с предметами личной гигиены, игрушками, книжками; пальма с вредными и полезными продуктами, корзинка; костюмы пиратов, карта, сундук, фанты, музыка - аудиозапись.

 **Ход.**

 **1. Организационный момент.**

*Дети – путешественники за дверью или за ширмой. Музыка, шум.*

 Эй, полундра! Все наверх!

Что за шутки? Что за смех?

 *Под музыку заходим в зал.*

 Мы – путешественники –любознательные все ребята!

Знаем - на острове далеком много лет тому назад

В яме темной и глубокой закопали бесценный клад.

 Шум волны – выкатывается бутылка. А вот и карта. Карта нам укажет путь. И так, мы отправляемся на поиски этого клада. Вы готовы, вы здоровы? А здоровье - это сила, красота, ловкость, чистота, правильное питание, хорошее настроение.

Чтоб здоровым, крепким быть

Надо развиваться!

И для тела и души

Спортом заниматься. Вы согласны?

 **Дети - путешественники:** Да.

 *Под музыку делаем зарядку. Бармалей.*

 **2. Игра «Загадки - отгадки».**

1.загадки костёр, палатка, компас рюкзак.

 1 задание мы с вами выполнили. Рассматриваем дальше карту, куда она нас ведет?

 **3.** **Игра «Собери мусор».**

А куда это мы попали? Вот это да! Что такое? А ты кто? Диалог с Бармалеем. Почему на твоём острове так грязно? Как ты думаешь, твой остров здоровый? А вы как думаете?

 Задача - очистить остров - собрать весь мусор в мешок. Почему мы очистили? Чтобы была здоровая планета.

Вижу вы настоящие путешественники!

 Вывод: чтобы мы были здоровы, надо чтобы планета Земля была здоровая – а это значит чистая!

 **Игра «Найди предметы личной гигиены».**

(В рюкзаке лежат средства личной гигиены). Беседа – почему руки грязные?

 Дарим Бармалею предметы личной гигиены и рассказываем, для чего нужны расческа, мыло, зубная щетка, полотенце, зубная паста, носовой платок, мочалка).

Молодцы! Бармалей благодарит путешественников.

 Вывод - каждый должен пользоваться своим предметом личной гигиены – это тоже важно для здоровья.

 4. Игра **на внимание «Полезные и вредные продукты».**  Бармалей бежит к пальме. Мы подходим. А это что? (Волшебная пальма с продуктами).

 Задача - убрать вредные продукты, повесить полезные продукты и обьяснить, чем полезны - муляжи - лук, морковь, яблоко, лимон, творожок, сок, молоко, грецкие орехи.

 Вывод - стараемся питаться правильно - больше есть полезных продуктов. Это полезно для нашего здоровья.

Игра **«Сказки с полезными продуктами».**

 Задача - назвать сказки, в названии которой или в самой сказке, упоминаются полезные продукты. За правильный ответ даётся «фант».

 Сказки: «Репка»; «Горшочек каши»; «Принцесса на горошине» (горох); «Петушок и бобовое зернышко» (бобы); «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» (яблоки), «Приключения Чиполлино» (лук); «Гуси - лебеди» (яблоки, молоко); «Мужик и медведь» (репа, рожь); «Дудочка и кувшинчик» (ягоды) и другие.

 **7. Динамическая пауза «Путешетвенники мы весёлые…»**

Путешественники мы весёлые, путешественники озорные.

И выполнить мы можем упражнения любые.

Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем,

Надуваем щёчки, скачем на носочках,

И друг другу даже, язычки покажем.

Высоко мы дружно прыгнем, влево - вправо мы подпрыгнем.

Оттопырим ушки, в бинокль поглядим,

А дальше мы все вместе кита изобразим.

Шире рот откроем, гримасы всем состроим.

Как скажу я цифру «три», - все с гримасами замри!

Раз, два, три!

 **8. Сюрпризный момент**. Слышится крик о помощи - Бармалей не может достать сундук.

 Что за крик у нас в дали,

 Тонут в море моряки?

 Да это Бармалей уже впереди. Когда успел?

 Что такое? Что случилось? Сундук с сокровищами нашёл, а вытащить не могу. Помогаем. Но прежде чем открыть его, нужно ответить на вопросы о здоровье.

 1. Какие органы помогают нам узнать, что небо голубое, а трава зелёная? (Органы зрения – глаза).

 2. При помощи каких органов мы узнаем, что шумит прибой?  (Органы слуха – уши).

 3. По каким признакам можно узнать, что человек простудился? (Кашляет, чихает).

 4. Что нужно делать, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (Следить за чистотой тела; питаться больше овощами, фруктами; заниматься спортом; закаляться; хорошо относиться друг к другу).

 Сейчас посмотрим что же в сундуке? А как открыть? Нужно подобрать ключ.

В сундуке подарки - фрукты – путешественники достают на ощупь.

 Очень рады мы сегодня.

Всем совет такой дадим –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

А за праздник наш веселый

Мы вас всех благодарим.

Свой подарок вам бесценный

На здоровье раздадим.

А почему бесценный? (Да потому что фрукты – витамины).

Возвращаемся обратно под песню убираем за собой.

**Приложение 8**

 **Конспект занятия**

 **" Будем стройные и красивые"**

**Программное содержание:**

 - объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;

-  показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;

-  воспитывать желание быть красивым и здоровым.

**Методические приемы:**работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

**Материал:**картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

**Словарная работа:**активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

**Предварительная работа:**беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

 **Ход занятия**

Воспитатель. Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик". ( Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый :мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию(показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей) . Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка.

(суждения детей) Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела, не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

|  |  |
| --- | --- |
| В путь пойдем мы спозаранку,Не забудем про осанку.До чего трава высока,То крапива, то осока.Поднимаем выше ноги,Коль идем мы по дороге.Дождик, дождик, кап - кап - кап -Мокрые дорожки.Все равно пойдем гулять,У нас есть сапожки. | Ходьба друг за другомХодьба на носках, на пятках, змейкой;Ходьба высоко поднимая ноги;Бег в среднем темпе. |

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина.. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

 За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учится с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

 Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило ( проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное На таком расстоянии должна находится голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

**Анализ занятия.**

**Приложение 9**

**Конспект позновательно-исследовательской деятельности в рамках проекта «Если хочешь быть здоровым …»**

**«Крепыши»**

**Задачи:**

- учить дошкольников применять двигательный опыт в игровой деятельности;

- развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, скорость, внимание;

- воспитывать умение действовать в коллективе согласованно; воспитывать творчество, самостоятельность и инициативу в двигательно-игровых действиях, эмоциональную отзывчивость;

- способствовать совершенствованию двигательных навыков, формированию правильной осанки, укреплению мышц спины;

Интеграция образовательных областей:

«Социализация»:

- формирование дружеских взаимоотношений, гендерной принадлежности;

«Здоровье»:

- формировать представление о пользе физкультурных и дыхательных упражнений для здоровья;

«Безопасность»:

- закрепить правила выполнения упражнений

- совершенствовать в подвижной игре правила безопасности: бегать, не наталкиваясь друг на друга;

- закрепить правила поведения в самолёте (пристёгивать ремни безопасности);

«Музыка»:

-продолжать учить двигаться под музыку ритмично, в заданном темпе.

Оборудование: коврики, мешочки, мягкое бревно, лыжи для командных упражнений, колесо из ткани, зонт с висячими ленточками, музыка.

**1.Вводная часть.**

Гимнастические коврики разложены на полу в центре зала.

   Приветствие: «Движение – это жизнь,

 Здоровье – высшая награда.

 Оно не рядом, не вблизи,

 К нему шаг в день, но делать надо.

Под соответствующую музыку дети выполняют разминку:

- ходьба по залу;

- ходьба на носочках;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- лёгкий бег на носках;

- «Берёзки-великаны»: ходьба на носочках, руки вверху;

- «Гномики»: ходьба в глубоком приседе;

- ходьба с выпадом ноги, руки на колене;

- «Аист» удержание равновесия;

- бег приставным шагом (вправо-влево);

- ходьба обычная с восстановлением дыхания.

**2. Основная часть**

Воспитатель:

-Ноги, руки разогрели, а вот спину не успели.

  В самолёте полетим и на землю поглядим.

- Заняли свои места, пристегнули ремни безопасности.

(Дети садятся на коврики, спиной к центру, и обхватывают согнутые ноги руками.)

- Привели кресла в удобное положение.

Дети ложатся на спину, подтягивают ноги к животу.

Выполняется упражнение «Качалочка» (3 раза в чередовании с отдыхом).

Дети ложатся на живот (включается космическая музыка).

Воспитатель:

- Парашюты все надели, ровно дышим, полетели.

  Спину прогибаем, корпус, ноги поднимаем.

Выполняется упражнение «Звёздочка»: дети лежат на животе, держась за руки, поднимают корпус и ноги вверх (3 раза в чередовании с отдыхом)

Воспитатель:

И.п.-сидя ноги врозь, мешочки у плеч; 1-наклон вперед, положить мешочки у носков ног;

2-выпрямиться, руки на пояс; 3-наклониться, взять мешочки; 4- вернуться в и.п.(4-5раз)

И.п.-лежа на спине, мешочек в обеих руках за головой . Повернуться на живот, мешочек в прямых руках, вернуться в и.п.(4-5раз)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Упражнение на восстановление дыхания «Солнечная энергия».

И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнуты в локтях, ладони обращены вверх,

В.- перенос тяжести тела на правую ногу, голову повернуть вправо, вдох через нос, плечи не поднимать; перенос тяжести тела на левую ногу, голову повернуть влево, выдох через рот (3-4 раза).

**3.Подвижная игра «Пустое место»**
Дети, встав вокруг зонта с висячими ленточками, выбирают считалкой водящего.
Пример считалки:
Раз, два, три, четыре, пять.
Нам друзей не сосчитать.
А без друга в жизни туго,
Выходи скорей из круга!
Дети, держась правой рукой за ленточки, двигаются по часовой стрелке, а водящий идет в противоположную сторону со словами:
Вокруг домика хожу
И в окошечко гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу
Тук-тук-тук…
Все дети останавливаются. Ребенок, возле которого остановился водящий, спрашивает: Кто пришел?». Водящий называет имя ребенка и продолжает:
Ты стоишь ко мне спиной,
Побежим –ка мы с тобой.
Кто из нас молодой,
Прибежит быстрей домой?
Водящий и ребенок бегут вокруг зонта в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у парашюта.

4. Спортивные упражнения-развлечения

1. Ходьба на лыжах (по 3человека на одной паре лыж, руки кладут на плечи друг другу)

2. Перекатывание тела через мягкое бревно.

3. Имитация колеса (дети становятся в тряпичное колесо,идут под музыку, вращая колесо)

**5. Дыхательные упражнения.**

**6. Окончание занятия**

 Пусть занятие наше вам надолго запомнится.

 Пусть все желания ваши исполнятся.

 Пусть все болезни пройдут стороной,

 А физкультура вам станет родной.

**Приложение 10**

 **Неделя Здоровья**

**Понедельник**

***Утро радостных встреч***

Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе.

***Девиз дня***

Чтобы день наш был в порядке,

Начинаем мы с зарядки!

***"Я и дома и в саду с физкультурою дружу"***

***Подвижные игры с парашютом***

***« Карусель»***

***Цель игры:***

-развивать координационные способности детей и ориентировку в пространстве.

-воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

***Ход игры:***

Дети становятся вокруг парашюта правым (левым боком) к парашюту, держась за ручку или за ткань парашюта. Ходьба по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле,

Закрутились карусели,

А потом, а потом,

Всё бегом, бегом, бегом,

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

***Правила игры:*** Выполнять движения в соответствии с текстом. Натягивать парашют так, чтобы он не висел.

***«Солнышко и дождик»***

***Цель игры:***

1.развитвать скоростные способности и реакцию на заданный сигнал;

2. развивать координационные способности и ориентировку в замкнутом пространстве;

3. развивать чувство товарищества и приобщать к соблюдению техники безопасности, при выполнении коллективных действий.

***Ход игры:***

Дети становятся лицом к парашюту, хватом за ручку или за ткань парашюта. Воспитатель произносит «солнышко», все дети под музыку передвигаются приставным шагом в правую, (левую) сторону. Воспитатель произносит, «дождик», все дети прячутся под парашютом.

***Правила игры***:

Игра повторяется несколько раз. Залезая под парашют, нельзя отпускать ручки или ткань парашюта.

**« Перемена мест»**

***Цель игры:***

1.развивать ориентировку в пространстве и координационные способности;

2. развивать способность реагировать на заданное задание без ошибок (цвета);

3. развивать скоростно - силовые способности детей.

***Ход игры:*** дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор.

Дети произносят слова: Скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три.

Воспитатель продолжает , и называет любой цветовой сектор- КРАСНЫЕ БЕГИ!

Дети, стоящие под этим цветом пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

***Правила игры***:

Меняются местами только дети под названным цветовым сектором, остальные высоко держат парашют. Выигрывает тот, кто быстрее всех из своей команды поменяется местом.

***«Мышеловка»***

***Цель игры:***

-развивать у детей скоростные и скоростно-силовые способности;

-развивать у детей способность ориентироваться в пространстве, в условиях ограничения двигательной деятельности;

-развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал;

-воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

***Ход игры:***

Группа детей делится на две команды.

Первая команда («Мышеловка») встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимая парашют вверх.

Звучит музыкальное сопровождение.

Вторая команда («Мыши») пробегают под поднятым парашютом.

По сигналу (выключив музыкальное сопровождение) первая команда детей приседает, накрывая игроков - «мышей»

Правила игры: Игроки, оказавшиеся в «мышеловке» под парашютом, выбывают из игры.

После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

после , игроки меняются ролями.

Игру можно усложнить, меняя виды передвижения игроков под парашютом

- в полу-приседе;

- в глубоком приседе;

 -на четвереньках;

 -парами (держась за руки) и т.д.

***«Художник»***

***Цель:***

-развивать скоростные способности;

-развивать координационные способности и способность ориентироваться в пространстве;

-развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.

***Ход игры:***

Выбирается один водящий («художник»). Остальные игроки становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за петельки парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

«Мы фломастеры цветные,

Все ребята удалые,

Желтый, красный, голубой,

Выбирай себе любой!»

После этих слов ребята останавливаются, а водящий (художник) называет цветовой сектор. Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим бегать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий («художник») быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший Ирок становится водящим («художником).

Правила игры: Игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

***« Цветные птички»***

***Цель игры:***

-развивать скоростные способности детей;

-развивать координационные способности и способность ориентироваться в пространстве;

-развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.

***Ход игры:***

Выбирается один водящий. Остальные игроки « цветные птички» становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за петельки парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

Мы цветные птички,

Любим мы скакать,

Высоко летать,

Раз, два, три!

После этих слов ребята останавливаются, а водящий называет цветовой сектор - «синяя - лети». Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим летать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший игрок становится водящим.

***Правила игры***.

Игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

**«Летающие пёрышки»**

***Цель игры:***

-развивать координационные способности детей;

-развивать зрительный глазомер и зрительную фокусировку;

-развивать согласованность движений в командном задании.

**Ход игры.**

Дети стоят по кругу, держась за ручки или ткань парашюта. На парашюте лежат пёрышки. Плавно поднимать и опускать парашют, не давая перышкам вылететь из парашюта.

***«Непослушный мячик***»

***Цель игры***:

-развивать координационные способности детей;

-развивать зрительную координацию;

-развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией;

-воспитывать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

***Ход игры***.

Дети стоят по кругу, держась за ручку или за ткань парашюта. Медленно то, поднимая, то опуская парашют, катают мячик, не давая ему упасть на пол.

**«Салют»**

***Цель игры:***

-развивать координационные способности детей;

-развивать зрительную координацию;

-развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией;

-воспитывать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

***Ход игры***.

 Дети стоят по кругу, держась за ручки или за ткань парашюта. На парашюте лежат маленькие разноцветные шарики. Подбрасывание и ловля мячиков, не давая им упасть на пол.

***«Будь внимателен»***

***Цель игры:***

-развивать двигательную реакцию на заданный сигнал;

-развивать память и мышление;

-развивать согласованность движений.

***Ход игры***.

Дети стоят по кругу, держась за ручку или за ткань парашюта. Воспитатель показывает красный цвет: - дети опускают парашют на пол.

Воспитатель показывает желтый цвет:- дети выполняют легкую волну с парашютом.

Воспитатель показывает зелёный цвет:- дети выполняют приставные шаги.

(Движения можно менять).

**Вторник**

***Утро радостных встреч***

Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе.

***Девиз дня***

«Не унывать! Все пройти и все узнать!»

***« Будем мы играть, смеяться, будем спортом заниматься!»***

(с использованием подвижных игр, малоподвижных и народных игр).

Самостоятельная двигательная деятельность детей в спортивных уголках групп и на прогулке (под руководством воспитателя)

Организация на воздухе подвижных игр «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Чер­ное и белое» и т.д.

***Спортивные игры и соревнования с мячами.***

 Для веселья, для порядка

 Загадаю вам загадку:

 На пол бросишь ты его

 он подпрыгнет высоко,

 Скучно не бывает с ним

 Мы играть в него хотим.

Сегодня мы проводим соревнования с мячом и пусть победят самые ловкие!

**Соревнования**

***Метание малого мяча на дальность.***

Дети делают по 1 попытке. Засчитывается наилучший результат.

Игра в кругу.

Ты катись веселый мячик

Быстро, быстро по рукам

У кого веселый мячик

(Тот сейчас станцует нам.

Пропоет пусть песню нам.

Тот загадку скажет нам,

Тот стишок расскажет нам).

***Эстафета:***«Чья команда больше забросит мячей в корзину»

***Подвижная игра:*** «Охотники и звери»

***Эстафета:*** «Пронеси не урони!»

***Подвижная игра:*** «Ловишки с мячом»

**Среда**

***Утро радостных встреч***

Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе

***Девиз дня***

Кто со спортом дружит крепко,

Кто с утра прогонит лень

Будет смелым и умелым,

И веселым, целый день.

***Физкультурный досуг "Физкульт-ура!" (средние группы)***

***Цель:***

* закрепить умения и навыки, полученные в процессе воспитательно-образовательной деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья;
* создать радостное настроение, вызвать эмоциональный подъем и получить новые впечатления от общения с персонажем;
* продолжать развивать физические качества;
* воспитывать интерес к своему здоровью;
* совершенствовать умения и навыки, приобретённые на занятиях по физкультуре;
* упрочение дружеских отношений между детьми; воспитание духа товарищества.

***Ход развлечения.***

Дети входят под музыку на спортивную площадку, строятся.

***Ведущий:*** Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Веселые движения – полезные движения,

Кто ими занимается – здоровья набирается,

А кто не занимается – с болезнями намается.

Входит Болейка

***Ведущий:***

Здравствуйте! Вы кто?

- Болейка.

Я Болейка. Ведь болею я, друзья!

У меня усталый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колит бок.

Врач мне нужен, чтоб помог!

***Ведущий:***

Хватит охать и реветь!

Стыдно ведь тебе болеть!

Ты пришёл к нам в детский сад,

Здесь узнаешь от ребят:

Как здоровой, сильной быть,

Как без грусти день прожить.

Правда, дети? Мы ведь сможем?

Болейке мы в беде поможем?

***Ведущий:*** Как странно Вас зовут – Болейка.

***Болейка:*** А мне нравится моё имя. Оно мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня в детский сад пришла, а завтра я заболею, и буду опять сидеть дома!

***Ведущий:*** Что-то непонятное с тобой творится! Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки.

***1-й ребёнок***: А скажи, Болейка, нам, чем ты занят по утрам?

***Болейка:*** Я, ребята, долго сплю, до полудня я храплю.

***2-й ребёнок:*** Расскажи нам по порядку, как ты делаешь зарядку?

***3-й ребёнок***: Физкультурой занимаешься? А водою обливаешься?

***Болейка:***Нет. Зарядку-то, ребята, я не делал никогда.

Закаляться? Что вы, братцы, ведь холодная вода.

Может, средство есть такое, чтобы сильным стать,

От других не отставать?

***4-й ребёнок***: Утром долго не валяться, физкультурой заниматься! »

*5-й ребёнок*: Рядом с нами ты вставай, всё за нами повторяй! »

***Ведущий:*** А теперь поспешим на утреннюю разминку. И ты, Болейка присоединяйся к нам.

***Спортивный танец «Солнышко лучистое»***

***Болейка:*** Как здорово и весело!Теперь я каждое утро буду делать зарядку.

***Ведущий:*** Конечно, делай, ведь это лучше чем всё время болеть, ходить по больницам, пить таблетки.

-А вы, ребята, любите болеть? (нет)

- А почему? (скучно сидеть дома, лежать в постели)

***Ведущий:*** А что надо делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы детей: делать зарядку, закаляться, заниматься спортом)…

***Болейка:***Ой, что-то кушать захотелось… .

***Ведущий:*** - Болейка, а что ты любишь кушать?

***Болейка***: Конфеты, печенье, торт, кока – колу, лимонад, жвачки, чипсы…

***Ведущий:***

- А это вкусно ребята? (да)

- А полезно? (нет)

- А какие продукты полезны для вашего здоровья? (слайд шоу)

- А чем они полезны? (в них много витаминов)

- А что такое витамины? (Это полезные вещества, которые необходимы нашему организму.Они помогают нам расти, набираться сил, бороться с болезнями)

- Что случится с человеком, если он ест пищу, в которой мало витаминов? (он грустный, часто болеет, быстро устаёт

***Игра «Полезные продукты».***

Из предложенных продуктов выбрать полезные и поставить на стол, а вредные продукты выбросить в ведро.

***Ведущий:*** Теперь, Болейка, ты поняла, какие надо есть продукты, а какие нет.Запомни «Кто правильно питается, с болезнями не знается».

Чтоб здоровыми стать,

Нужно бегать, прыгать и скакать!

***Эстафеты.***

1. «Полоса препятствий».

Дети проходят полосу препятствий, выигрывает та команда, которая придёт первой.

2. «Поход в магазин».

Дети поочерёдно бегут с пакетом к корзине с мячами, кладут в пакет мячик и возвращаются обратно, передают пакет следующему участнику команды.

3. «Не урони».

Дети по очереди бегут до ориентира и обратно, держа в руках два мяча, затем передают их следующему участнику.

4. ***Подвижная игра*** «Весёлые перебежки».

Дети бегут до ориентира и обратно.

***Ведущий:*** Наш спортивный праздник подошёл к концу,

приглашаем всех на ***веселый танец «Утята»***

Надеемся Болейка, ты будешь заниматься спортом

и следить за своим здоровьем

***Болейка:*** Конечно, обещаю ребята

***Ведущий:***

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

Под музыку детям раздаются медальки «Физкультуре, ура! ».

**Четверг**

***Утро радостных встреч***

Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе.

***Девиз дня***

«Улыбайся каждый раз, для здоровья это класс!»

***Физкультурный досуг "Путешествие в цветочный город ")***

**Цель:**

* продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни;
* воспитывать привычку следить за своим внешним видом;
* закреплять умения детей правильно брать вдох и произносить слова и звуки на выдохе;
* Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения
**Ход досуга.**

Дети входят на спортивную площадку на свои места.

***Ведущий:*** Мы собрались сегодня,

чтобы  поиграть, по соревноваться .

себя  показать и на других посмотреть.
(*В этот момент с шумом забегает Незнайка)*

***Ведущий:***Ой, кто это? Ребята вы не знаете?

***Дети:*** Незнайка
.
***Ведущий:***И верно, Незнайка. Ты откуда такой? С Луны упал, что ли?

***Незнайка:*** ворчит: С луны, с луны:А откуда ещё? Да вот похоже упал
не туда, и теперь ума не приложу, как  домой попасть? а вы мне не
поможете?

***Дети:***Поможем.

***Незнайка:*** А дорога дальняя, трудная. Сами не боитесь идти?

***Дети:***нет

***Незнайка:***А я боюсь. Давайте позовём с собой  взрослых, ваших воспитателей!

***Дети:***Да!

***Ведущий:***Вот и хорошо. Отправляемся. А чтоб идти было легче давайте
разомнёмся.

                    ***Упражнения - разминка***

***Незнайка:***Я забыл дорогу в Цветочный город, но у меня есть телефон. Сейчас позвоним.

(*Звонит и вызывает  Доктора Пилюлькина.*

*Важно входит  Доктор Пилюлькин).*

***Доктор Пилюлькин:***Так, в чём дело? Что случилось? Кто тут болен?

***Незнайка:***Да ни кто. Это я упал с луны, и теперь незнаю как попасть домой, куда  нужно идти?

***Доктор Пилюлькин:***Я тебе помогу.

***Незнайка:***Но я не один. Со мной ребята с воспитателями.

***Доктор Пилюлькин:***Хорошо, идёмте вместе. Но путь не близкий, трудный. Справитесь?

***Все:*** Да

***Доктор Пилюлькин:***И первое испытание на нашем пути.

***Нужно отгадать загадку:***
"Он и круглый, он и гладкий. Очень ловко скачет, скачет." Что это?

***Дети:***Мячик.

***Доктор Пилюлькин:***Молодцы!

Для игры, как известно,
Мячик вам необходим.
И красиво, и полезно
Упражненья делать с ним.
***Передача мяча в шеренге.***

***Доктор Пилюлькин:***Молодцы ,идём дальше. И перед нами новое препятствие: глубокий ров, а через него -узенький мостик. Нам нужно перебраться по нему на другую сторону.

***Эстафета* «*Перейди через ров»***

Пройти по узкой доске до ориентира и обратно.

***Незнайка:***Ура!!! Мы и эту преграду преодолели.

***Доктор Пилюлькин:***Рано радуешься. Впереди нас ждёт новое препятствие и новое задание.
***(Конверт с вопросами и картинками)***

Здесь вопросы.  Ответьте  на них.

- Нужно ли следить за чистотой своего тела и зачем надо это делать?

***Дети:***    Да нужно. Чтоб быть здоровым.
***Доктор Пилюлькин:***А как  надо это делать?

***Дети:***Утром и вечером умываться.  Мыться. Руки мыть  обязательно с  мылом. Чистить зубы два раза в день.

***Доктор Пилюлькин:***Правильно. А что необходимо ещё помнить и делать?

***Дети:*** Надо ходить в чистой одежде. Нижнее бельё менять каждый день.
На прогулке стараться не пачкаться. Ещё нужно расчёсывать волосы
несколько раз в день.

***Доктор Пилюлькин:***А вы знаете, что есть такие вещи, которыми может пользоваться только один  человек? Посмотрите на эти картинки выберите такие предметы.
(полотенце, *зубная щётка*, тюбик с пастой ,мочалка,
*шампунь*, *обувь, одежда .расчёска* )

( Дети НАЗЫВАЮТ)
***Доктор Пилюлькин:***Молодцы, а давайте немного   поиграем.
***Игра "Это  я, это я, это все мои друзья"***

***Доктор Пилюлькин:***Я буду задавать вопросы, а вы, если это про вас, отвечайте: это я, это я, это  все мои друзья. Согласны?

Спросим мы сейчас у всех: кто здесь любит пляску, смех?

Кто привык у вас к порядку, утром делает зарядку?

Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?

И ещё один вопрос, кто себе не моет нос?

Кто из вас не ходит  хмурый, любит спорт и физкультуру?

Кто из вас скажите вслух, на занятьях ловит мух?

Кто из вас хочу я знать  с прилежанием на пять?

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым?

Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?

Кто из вас в трамвае тесном старикам уступит место?

  Ну а кто начнёт обед с жвачки импортной, конфет?

  Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

  Кто поел и чистит зубки, ежедневно дважды в сутки?

***Доктор Пилюлькин:***Вы все молодцы и мы с вами пришли в лес, который находится на  пути к нашей цели. А что лучше всего делать в лесу?

***Дети:***Гулять, собирать грибы, ягоды.

***Доктор Пилюлькин:***А ещё?

***Дети:*** Дышать свежим воздухом, Слушать звуки природы.

                             ***Дыхательная игровая гимнастика.***

1. "Дом большой и маленький".

И.п.: Стоя. Выполнение: Встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, сделать вдох носом.
У медведя дом большой.
Присесть, обхватить руками колени, опустить голову-выдох с
произнесением "ш-ш-ш".
У зайки дом маленький.
 У медведя дом большой

А у зайки маленький.
                         Мишка наш пошёл домой,
                          Да и крошка заинька. (2-3 раза).

Прилетел в гости к медведю жук
2.Упр.  "Жук"
И.п.:  Сидя, скрестив руки на груди. Выполнение:  Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать  прямо -  вдох носом. Опустить голову, руки скрестить на груди - выдох, произнося   "Ж-Ж-Ж"
Жук летит, жужжит, жужжит
И усами шевелит(2 - 3 раза)
Подарил  жук  медведю трубу, и теперь медведь целый день играет на трубе.
3.Упр. "Самолёт"
И.п.: Стоя. Выполнение: Развести руки в стороны, ладонями  кверху, сделать вдох    носом, повороты  вправо, влево- выдох, произнести "ж-  ж - ж" (2-3 р).

***Доктор Пилюлькин:*** Поиграли со зверями, полетали на самолёте, да вот беда попали в дождевую тучку. Давайте вспомним наше упражнение

***«Дождевая тучка»***

***Доктор Пилюлькин:***Понравилась прогулка?

***Дети:***Да.

***Доктор Пилюлькин:*** А мы вышли из леса и перед нами болото. Нужно его перейти по кочкам.

***Эстафета «По кочкам».***

  2 обруча, передвигать по очередиперебраться  на другую сторону

***Доктор Пилюлькин:***Ну, вот мы и добрались  до Цветочного  города.

Все  встают в два круга (один в другом).

***Поют песню "Солнышко".***

**Пятница**

***Утро радостных встреч***

Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе.

***Девиз дня:***Не унывать! Всё пройти и все узнать!

Спортивного развлечение ***«Богатырские состязания»***

**Цель:**

* продолжать работу по укреплению здоровья детей;
* вызвать у детейжелание двигаться, заниматься спортом. Получать удовольствие от этих занятий, создание положительного эмоционального фона;
* познакомить детей с русскими народными играми, дать детям возможность раскрыть свои творческие способности, реализовать свой потенциал;
* закрепить умения и навыки, полученные на занятиях по физической культуре;
* развивать интерес к выполнению физических упражнений, умение использовать свои навыки в повседневной жизни;
* в игровой форме развивать физические качества – силу, ловкость, быстроту, координацию движений;
* воспитывать целеустремлённость и настойчивость, чувство товарищества;
* продолжать работу по укреплению здоровья детей.

***Ведущий:***

Давным – давно на высоком холме стоял древний город. Окружал его земляной вал да глубокий ров. С зелёных холмов города далеко было видно. Видны были широкая река, пахотные земли да сосновые леса. Без устали разъезжали там богатыри на могучих конях, зорко смотрели: не видно ли вражеских костров, не слышно ли топота чужих коней. Много ратных подвигов на счету богатырском! Есть чему поучиться и позавидовать. Вот почему сегодня, через много лет и веков, в День народного единсва решили мы вспомнить про дела ратные, про честь богатырскую, про удаль молодецкую. А сначала представляю вам жюри неподкупное, компетентное.

(представляет судей)

***Забава первая «Состязание в смекалке»***

(*Каждая команда отвечает поочерёдно,*

*за правильный ответ получает жетон)*

Деревенский гарнитур для семерых несовершеннолетних (лавка)

Главное оружие Соловья-разбойника (свист)

Тара для чудес (решето)

Богатырская цифра (три)

Минимум отмеров на один отрез (семь)

Разбойничья цифра (сорок)

Овощ от семи недуг (лук)

Самое дорогое, чего за деньги не купишь (здоровье)

***Забава вторая «Ловкость прыжка»***

Девочки должны прыгать через скакалку до ориентира и обратно.

***Забава третья «Трус не играет в футбол»***

Мальчики по очереди ведут клюшкой мяч до указателя и обратно.

***Музыкальная пауза «У оленя дом большой»***

***Забава четвёртая «Меткие стрелки»***

Дети сбивают кегли палкой.

Итоги подводит жюри. Победитель получает жетон.

***Рекламная пауза «Одежда для богатырей»***

***Игра «Найди дом»***

. Дети встают в круг. Пока играет музыка, дети бегают по кругу, перестаёт играть музыка – занимают обруч. Кому обруча не хватило – покидает игру. Один обруч убирают и начинают игру снова. Побеждает последний оставшийся в обруче.

***Забава пятая «Построй границу»***

 Эстафета с кубиками. Каждый член команды держит у руках кубик. Бежит до черты, ставит кубик и возвращается. Передаёт эстафету следующему игроку.

***Ведущий:*** Да, не перевелись ещё на Руси богатыри и добры молодцы. Показали вы свою удаль молодецкую, силушку могучую, Не запятнали чести богатырской! Достойная смена растёт дедам и отцам!

 А сейчас просим жюри подвести итоги.

***Танцевальная пауза танец «Буги – вуги»***

Жюри подводит итоги и вручает командам медали.

***Ведущий:*** Пусть вам спортивные старты запомнятся,

 Пусть все невзгоды пройдут стороной,

 Пусть все желания ваши исполнятся,

 А физкультура станет родной.